БАБУШКИНЫ ТРАВКИ
СПЕЦВЫПУСК
ИНДЕКС
99011

СЕКРЕТЫ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

№2 2012

МИРТ — СВЯЩЕННЫЙ ЛЕКАРЬ

ЛЕЧЕНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ВЕЛИКИЙ ПОСТ
ГОТОВИМ ПОСТНЫЕ БЛЮДА

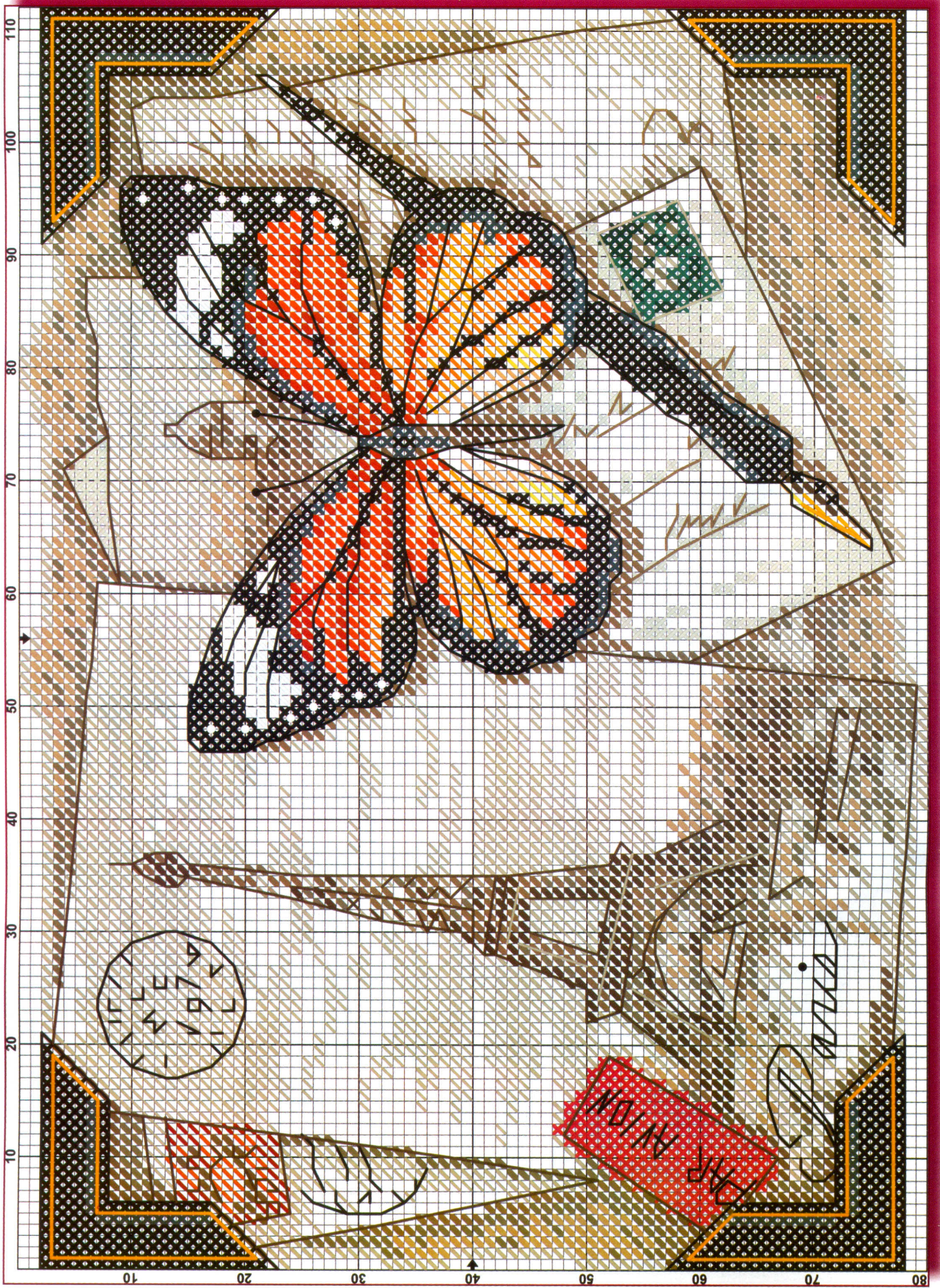
ВЯЖЕМ - ВЫШИВАЕМ

ТЕМА НОМЕРА:

ПРОСТАТИТ — МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА

«ДЫХАНИЕ» ФРАНЦИИ

Цветовая раскладка
на 3-й стр. обложки



ЗИМНИЕ ЛЕКАРИ

Зимой дело с «докторами от природы» обстоит не слишком хорошо, особенно если вы не делаете заготовки лекарственных растений в летний период. Поэтому самое время пристальней приглядеться к лучшим «зимним лекарям» — овощам. В нашей стране 3/4 потребляемых овощей приходится на капусту, морковь, свеклу (картофель умышленно не упоминаем в этом перечне, поскольку, если подходить строго, он не относится к овощам). Так вот о полезных свойствах этих продуктов и расскажем в нашей статье.

Прежде всего, сколько нужно потреблять овощей? Не менее 450 г в день. Но в нашей стране потребляется лишь только 250 г. Не исключено, что не «добираете» овощей и вы. Если так, то, не откладывая, пересмотрите рацион. Быть может, это позволит отвести уже нависшую беду.

СВЕКЛУ еще в древности употребляли в пищу и использовали как лечебное средство. Правда, тогда ели только ее листья, так как в те далекие времена она еще не имела сочного и крупного корнеплода, как у современной свеклы (как овощная культура свекла сильно изменилась под воздействием тысячелетней селекции). Лечебные свойства свеклы широко использовали в своей практике знаменитые врачи прошлого Гиппократ, Гален, Диоскорид, Авиценна, Парацельс. Они рекомендовали ее от малокровия, болезней пищеварительных органов и лимфатических сосудов, а также для лечения трудно заживающих язв.

Исследованиями последних десятилетий подтверждены и обоснованы целебные свойства красной свеклы. Так, установлено, что благодаря наличию в ней бетаина и бетанина она улучшает усвоение белков и участвует в образовании холина — вещества, повышающего деятельность клеток печени. Свекла усиливает также перистальтику кишечника (в связи с наличием в ней клетчатки и органических кислот), облегчая тем самым передвижение по нему пищи, активизирует функцию печени, обладает мочегонным, легким слабительным, обезболивающим и противовоспалительным действием, понижает артериальное давление. К достоинствам ее относится и невысокая калорийность.

Вареную свеклу рекомендуется употреблять по 100-150 г натощак при болезнях печени, запорах, нарушениях пищеварения, ожирении и гипертонии. В свекле довольно много йода (по его содержанию она занимает одно из первых мест среди овощей), магния и других микроэлементов, противодействующих атеросклеротическим изменениям сосудов (кроме того, пектины свеклы связывают и выносят холестерин, что также препятствует развитию атеросклероза). Но и это не все. В свекле — уникальное соотношение натрия и кальция (10:1), что способствует растворимости кальция и выведению его избытка из организма. А он, как известно, накапливается в стенках сосудов, образуя так называемые атеросклеротические бляшки.

МОРКОВЬ многие любят. Свежая, вареная, сушеная, в первых, во вторых блюдах, в кондитерских изделиях, в витаминных напитках, морковь часто попадает на наш стол. Мы знаем о ней как о весьма полезном продукте. Но не всем известно, что морковью можно лечиться. Морковь — не только вкусная и витаминная добавка к рациону. Можно привести немало примеров излечения морковью от анемии, гиповитаминозов, нарушений минерального обмена, запоров, геморроя и др.

Этот чудо-овощ особенно полезен детям. Уже одной маленькой моркови достаточно, чтобы пополнить организм ребенка витаминами и микроэлементами. Очень нуждаются в ней и пожилые люди. Ведь они часто страдают от анемии, нарушений минерального обмена, атеросклероза и т.п.

Морковь широко применяется в диетическом питании и вообще в кулинарии. Она часто включается в диету при заболеваниях сердца, сосудов, почек, печени. Не следует употреблять морковь при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых воспалительных заболеваниях кишечника и ожирении (в связи с высоким содержанием в ней йода).

И, наконец, **КАПУСТА**. И Гиппократ, и Диоскорид, и Аристотель, и Пифагор, и Катон-старший, и Гален, и многие другие великие люди древности убеждали своих современников в пользе капусты. Правда, они обосновывали ее пользу лишь на основе опыта, а сегодня мы можем ее объяснить.

Этот замечательный овощ содержит много полезных для организма веществ: сахара, клетчатку, пектин, витамины С (в белокочанной капусте его столько же, сколько в апельсинах или лимонах, причем он хорошо сохраняется как в свежей, так и в квашеной капусте), В1, В2, В3, Р, РР, К, целый комплекс микроэлементов, органические кислоты, фитонциды.

Капусту включают в лечебную диету при атеросклерозе, подагре, желчнокаменной болезни, ожирении, гастритах с пониженной кислотностью (при повышенной кислотности желудочного сока капуста противопоказана, так как стимулирует секрецию желудочных желез).

Свежий сок капусты рекомендуется при язвенной болезни желудка двенадцатиперстной кишки, при гастритах с пониженной кислотностью, колитах (в том числе спастическом и язвенном), холециститах, атонии кишечника. Приготовленный сок можно хранить в холодильнике в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде, но не более двух суток, в противном случае в нем разрушаются витамины. Лучше, конечно, каждый раз делать свежий сок и пить его по стакану за 20-30 минут до еды 3 раза в день — для приготовления 1 л сока требуется 2 кг капусты».

С древнейших времен мирт считался священным растением. Его название происходит от слова «мир» — венками из его веточек украшали головы национальных героев, победителей, миротворцев.

МИРТ — СВЯЩЕННЫЙ ЛЕКАРЬ

Издавна это дерево соотносилось с особым почетом, уважением и благородством. Для древних римлян мирт олицетворял большую любовь, верность и миролюбие, так как его считали деревом богини любви Венеры и около ее дворца произрастали миртовые деревья. В связи с этим некоторые прибалтийские народы имеют такую традицию: каждая девушка должна вырастить миртовое дерево и в день свадьбы надеть себе на голову миртовый венок.

Родина мирта — Средиземное море. В естественных условиях это растение представляет собой вечнозеленый куст или дерево высотой до 5 м. В комнатных условиях мирт может вырасти до 2 м. На четвертый пятый год жизни мирт зацветает достаточно мелкими, красивыми, бело кремовыми цветами, которые славятся чудесным ароматом. Плоды мирта — круглые черные ягоды, которые многие народы используют в качестве приправы.

Ароматное эфирное масло, содержащееся в листьях, цветах и плодах мирта, с давних времен применяли в парфюмерии и сегодня их используют при производстве мыла, шампуней и кремов. В народной медицине мирт применяется достаточно широко. Целебные свойства мирта обусловлены содержанием в нем большого количества ценного эфирного масла. Препараты мирта оказывают бактерицидное, вяжущее, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, противоопухолевое, антитоксическое, противовоспалительное, болеутоляющее и противовирусное действие. Также мирт обладает свойством препятствовать истечению жидкости из органа. Например, он препятствует потоотделению, при заболевании уха — прекращает гноетечение, при гинекологических заболеваниях — оказывает кровоостанавливающее действие.

Помимо этого мирт оказывает тонизирующее действие на мышцы, в связи с чем его применяют при выпадении прямой кишки и матки. Это растение благотворно действует на сердце: укрепляет его и устраняет сердечные перебои, поэтому мирт полезен при аритмиях.

- Поскольку мирт обладает вяжущим свойством, его применяют при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника — при гастритах и колитах.
- Противовоспалительные свойства мирта также используют при заболеваниях горла, печени, мочевого пузыря и предстательной железы.
- Противовирусное действие мирта используется при лечении герпеса: настой мирта применяют наружно, нанося на пораженную область смоченную в настое мирта марлю, а также принимают настой внутрь. Этот же настой лечит рожистые воспаления кожи.
- Благодаря прекрасному ранозаживляющему и тонизирующему действию на кожу мирт применяют при многих кожных болезнях: дерматитах, экземах, псориазе, лишаях, а также при мозолях, порезах и ожогах.
- Мирт применяют при опухолях. Например, при опухоли глаз наружно используют настой мирта совместно с толокном и параллельно с этим принимают настой мирта внутрь. При опухоли яичка настой мирта тоже применяют и внутрь, и наружно.

- Благодаря болеутоляющему действию мирт эффективен при головных болях, причем даже после похмелья, при этом на голову делают обертывания из настоя мирта. Используют в лечебных целях листья, веточки и плоды мирта, то есть надземную часть растения. Для приготовления настоя берут столовую ложку растительного сырья на стакан крутого кипятка.
- Кровоостанавливающие свойства мирта используют при гинекологических заболеваниях, а также при кровохарканье. Кроме того, настой мирта оказывает прекрасное противокашлевое действие.
- Мирт улучшает зрение, лечит катаракту, полезен при пучеглазии. При болезнях глаз нужно принимать настой мирта внутрь и параллельно делать примочки на глаза или капать настой в глаза: столовую ложку крупно порезанного сырья залейте стаканом кипятка, накройте крышкой, чтобы не испарялись целебныеэфирные масла, настаивайте в течение часа, процедите. Этот настой пейте по трети стакана 3 раза в день до еды и закапывайте в глаза (по 3-4 капли в каждый глаз 4-6 раз в день, причем глазные лекарства подслащивают медом).
- Применяют мирт при заболевании щитовидной железы — пучеглазии, связанном с гиперфункцией щитовидной железы. В этом случае для лечения нужно приготовить настойку: 50 г растительного сырья заливают 0,5 л водки хорошего качества, настаивают в темном месте в течение трех недель, пери одически встряхивая. Принимают по 15-20 капель настойки с водой 3 раза в день.

МИРТОВОЕ МАСЛО

Мирт является прекрасным косметическим средством. Для ухода за волосами готовят миртовое масло.

- **Первый способ:** 50 г свежих или сухих веточек мирта (лучше свежих) залейте 500 мл оливкового масла, проварите 2 часа на водяной бане, настаивайте ночь (8 10 часов). Полученное лекарство можно не процеживать — пусть веточки мирта про должают настаиваться в масле.
- **Второй способ:** 50 г веточек мирта залейте 500 мл оливкового масла и настаивайте в течение трех недель месяца в темном месте, периодически встряхивая.
- **Миртовое масло втирают в корни волос.** Это укрепляет волосы, способствует их росту, устраняет перхоть. Кроме того, миртовое масло замедляет образование седины, а в не которых случаях после втираний масла в голову седые волосы даже темнеют вновь.
- **Используют миртовое масло и для лечения геморроя:** в задний проход вставляют на 2 часа ватные тампоны, смоченные маслом.

Из мирта можно приготовить следующие лекарственные формы.

СИРОП

Столовую ложку миртовых веточек с листьями залейте стаканом воды, доведите до кипения, добавьте 120 г сахарного песка, вскипятите, снимите с огня, настаивайте при закрытой крышке и процедите. Сироп мирта долго не портится. Принимай те по 1-2 ч. ложке сиропа 3 раза в день. Сироп рекомендуют пить при язвах в ушах, кишечнике или другой локализации. Сироп мирта помогает при болезнях груди и легких.

Кроме того, из ягод мирта можно сварить вкусное и целебное варенье. Ягоды, цветы и листья мирта можно добавлять в салаты в качестве приправы.

ОТВАР

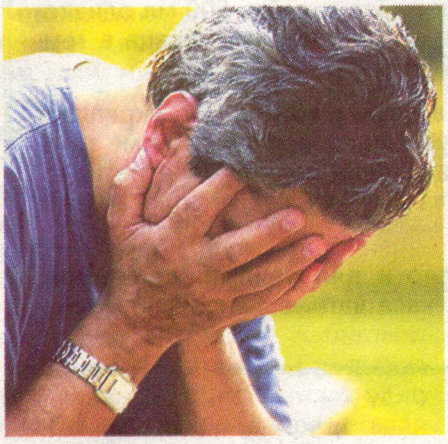
Столовую ложку измельченных веточек мирта залейте 220 мл воды, кипятите при закрытой крышке на медленном огне примерно 30 минут, затем снимите с огня и после охлаждения до комнатной температуры процедите.

Это интересно

В Египте, где растет много миртовых деревьев, из древесины растения делают кольца, которые надевают на мизинцы ног. Это выравнивает баланс жидкостей, нормализует водно-солевые процессы при слизистых опухолях.

ПРОСТАТИТ — МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА

Простатит, как острый, так и хронический, в настоящее время остается наиболее распространенным и социально значимым воспалительным заболеванием у сильной половины человечества. Простатитом страдают до 58% мужчин, причем заболеванию подвержены мужчины наиболее трудоспособного и репродуктивного возраста — 30-45 лет. Простатит не угрожает жизни больного, но отличается длительностью течения, малой эффективностью проводимого лечения, нарушением репродуктивной функции и развитием сексуальных расстройств, что может привести к различным психоэмоциональным нарушениям.



ОСТОРОЖНО: ИНФЕКЦИЯ!

В развитии острого простатита в первую очередь отводится роль инфекции, которая разными способами попадает в ткань предстательной железы. Воспаление простаты могут вызывать: протей, хламидии, стафилококк, стрептококк, вирусы, грибы и другие патогенные и условно-патогенные микроорганизмы.

Многочисленные выводные протоки в предстательной железе, открывающиеся на слизистой оболочке уретры, создают возможность внедрения в простату патогенных микроорганизмов именно из уретры. Значительно реже инфекция проникает в простату из инфицированной мочи, например, при наличии у пациента хронического пиелонефрита или хронического цистита. Воспаление в задней части уретры, которая непосредственно контактирует с простатой, облегчает внедрение бактерий в железу. Вследствие воспаления в выводных протоках возникает антиперистальтика, что дает возможность бактериям без препятствий проникать в железу. Этому способствуют заболевания уретры, операции и различные внутриуретральные манипуляции.

Острый простатит может развиться в результате заноса инфекции в простату с током крови. Анатомические и физиологические особенности кровоснабжения предстательной железы, широко развитое артериальное и венозное русло способствуют оседанию в них микроорганизмов. При наличии у больного парапроктита, колита, трещин заднего прохода инфекция может попасть в простату лимфогенным путем — по лимфатической системе.

Наряду с инфекциями существуют и неинфекционные факторы, вызывающие острое воспаление предстательной железы. Обусловлены они стойкими застойными явлениями в венах малого таза и нарушением выделения секрета из железы в уретру. Среди неинфекционных причин острого простатита ном из первых мест стоят половые нарушения и нерегулярная половая жизнь, прерванный половой акт, а также половые излишества. Патологическому застою крови в венах малого таза способствуют сидячий образ жизни, переохлаждения, хроническая интоксикация (в основном алкогольная), а также анатомические особенности венозной системы железы.

На заметку

Следует подчеркнуть, что при любом пути проникновения того или иного возбудителя в простату может возникнуть как острый, так и первично-хронический простатит. Это зависит как от состояния защитных сил мужского организма, так и от возбудителя.

Вначале, когда инфекция проникла в протоки предстательной железы, воспалительный процесс ограничивается поражением отдельных выводных протоков, что определяют как катаральное воспаление. В дальнейшем воспаление распространяется на отдельные фолликулы простаты, вызывая очаговое поражение некоторых долей железы. Воспалительный процесс становится фолликулярным.

Длительное течение острого фолликулярного простатита при отсутствии своевременного разумного лечения, а так же выра-

женное снижение защитных сил мужского организма приводит к распространению воспаления на всю простату. Возникает нагноение воспаленных участков простаты и сужение выводных протоков этим гнойным содержимым, а также резкое ухудшение кровообращения в железе.

ПОГОВОРИМ О СИМПТОМАХ

Симптомы острого простатита делятся на три основные группы: боль, расстройства мочеиспускания и интоксикация.

При остром катаральном простатите боль, локализующаяся в промежности, а также нарушения мочеиспускания выражены слабо. Симптомы интоксикации отсутствуют. Анализы мочи в пределах нормы.

При остром фолликулярном простатите присутствует болевой синдром. Нарушения мочеиспускания имеют более выраженный характер. Возможно повышение температуры тела, что сопровождается ознобом. При исследовании анализа мочи определяются бактерии, повышенное количество лейкоцитов. В клинических анализах крови повышены лейкоциты.

Паренхиматозный острый простатит относится к тяжелой форме заболевания. Воспаление носит гнойный характер. Причем поражается вся железа. Больного беспокоят острые боли в промежности, отдающие в головку полового члена и в верхнюю часть бедер. Нарастают нарушения мочеиспускания. сдавливание воспаленной и отечной железой простатического уретры может привести к строй задержке мочи. При поражении прямокишечной клетчатки возникают явления парапроктита с болями в области заднего прохода и с нарушением акта дефекации. В клинических анализах крови выражен лейкоцитоз. В анализе мочи повышено количество лейкоцитов. Температура тела резко повышена, беспокоят ознобы. При несвоевременно начатом лечении может развиться сепсис. Острый паренхиматозный простатит может завершиться утратой части функционирующей ткани железы и замещением ее функционирующей соединительной тканью, переходом острого процесса в хронический и образованием абсцесса простаты.

НЕОБХОДИМАЯ ДИАГНОСТИКА

В диагностике острого воспаления простаты основное значение придается пальпации простаты с целью определения ее размеров, консистенции, гомогенности, симметричности, наличия болей, признаков гнойного поражения окружающей ткани. Для определения степени изменения в простате применяют ультразвуковое исследование (УЗИ). Проводят общий анализ мочи и клинический анализ крови. Как правило, на начальном этапе врач-уролог после этих исследований получает достаточно информации для постановки диагноза.

КАК ЛЕЧИТЬ

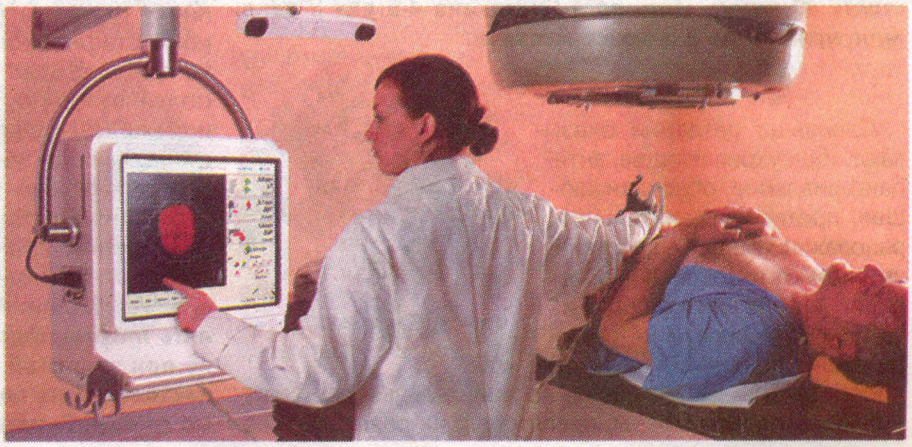
Цель лечения острого воспалительного процесса предстательной железы — это устранение возбудителя, вызвавшего острый простатит, и восстановление нормальной структуры и функции простаты.

Ведущим направлением в лечении острого простатита является так называемая этиотропная терапия — назначение препаратов, направленных на подавление роста патогенных микроорганизмов в предстательной железе и в воспаленной уретре. Для этого рекомендуются антибактериальные, антитрихомонадные, противовирусные, противогрибковые лекарственные препараты, которые назначает врач-уролог. Эффект лечения этими препаратами зависит от точности установления возбудителя острого воспаления простаты и его чувствительности к этим препаратам.

В лечении острого простатита используют также физиотерапевтические процедуры. А хирургические методы лечения показаны тогда, когда необходимо вскрыть гнойник при абсцессе простаты.

Только комплексный подход к лечению острого простатита, основанный на этиотропной терапии (направленной на подавление патогенной микрофлоры), а также активное применение других методов и средств лечения, к которым относятся и лекарственные растения, позволяет добиться хороших результатов лечения у большинства больных этим заболеванием и избежать различных осложнений.

Даже после затухания острого процесса необходимо длительное время, как правило, не менее полугода, а иногда и более, находиться под наблюдением врача-уролога. В это время проводятся реабилитационные мероприятия, направленные на предотвращение обострения процесса и на закрепление полученного в процессе комплексного лечения терапевтического эффекта. Также назначается прием биопрепаратов, восстанавливающих нормальную микрофлору кишечника. Подбираются лекарственные растения, оказывающие общеукрепляющее действие на мужской организм, предотвращающие обострение процесса в предстательной железе.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ОСТРОМ ПРОСТАТИТЕ

При остром простатите, а также при обострении хронического процесса лекарственные растения имеют второстепенное, или вспомогательное, значение, уступая место химическим препаратам. А вот при затухании острого простатита и при хроническом течении воспалительного процесса в предстательной железе лекарственные растения приносят существенную пользу. Лекарственные растения, используемые при остром простатите, условно можно разделить на следующие группы:
• антисептики: антибактериальные, противогрибковые, противовирусные; • противовоспалительные и обезболивающие; • улучшающие микроциркуляцию и спазмолитики; • общеукрепляющие.

РАСТЕНИЯ-АНТИСЕПТИКИ

К лекарственным растениям-антисептикам можно отнести множество растений: цетрарию, уснею, кладонию, календулу, чабрец. Мы рассмотрим только некоторые из них.

Чабрец

Трава чабреца оказывает выраженное антибактериальное, противогрибковое, противовирусное, спазмолитическое, противовоспалительное действие, тормозит развитие патогенной микрофлоры в толстом кишечнике и, наоборот, способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника после применения химических антибактериальных препаратов, которые используются при остром простатите. Как антисептик чабрец рекомендуют в комплексе с другими лекарственными растениями при остром простатите, при обострении хронического процесса в простате, а также при воспалении мочевого пузыря и почек.

Из чабреца готовят настой: 2 ст. ложки травы залить литром воды, кипятить в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне 20 минут, настоять 40 минут. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Курс приема: до 2 и более месяцев.

Цетрария исландская

Слоевища цетрарии оказывают общеукрепляющее, антибактериальное, обволакивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее действие, уменьшают интоксикацию, выводят из организма шлаки и токсины. Препараты цетрарии губительно действуют на многие микроорганизмы, вызывающие воспалительные заболевания мочеполовой сферы, препятствуя их размножению.

Применяют цетрарию в комплексе с другими антибактериальными лекарственными растениями при остром простатите и при обострении хронического процесса. Слизи растения уменьшают воспалительный процесс и оказывают обволакивающее и ранозаживляющее действие. Благодаря тому, что в цетрарии содержатся лихеин и полисахариды, а также ввиду ее антитоксических свойств, гной и другие отравляющие вещества быстрее выводятся из организма. Полезна она также в восстановительный период для больных, перенесших острый простатит.

Чтобы приготовить настой из цетрарии, ее необходимо вначале вымочить в холодной воде в течение 3-4 часов, дабы частично удалить горечь. Затем 2-3 ст. ложки сырья залить литром воды, кипятить в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне 30 минут, час настоять. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день независимо от еды. Курс приема: 3-4 и более месяцев.

Кладония

Растение содержит усниновую кислоту (до 7%) и другие лишайниковые кислоты, благодаря которым кладония оказывает выраженное антибактериальное действие, губительно действует на палочку Коха, на кокки (стрептококи, стафилококки, пневмококки), на грибы. Кладония блокирует митотическое деление болезнетворных клеток, размножению в предстательной железе. Она также оказывает очищающее действие, выводя из организма токсины и шлаки. Применяют кладонию при воспалительных заболеваниях и инфекциях, в том числе при остром простатите и при обострении хронического процесса. Используют ее также при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Из кладонии готовят настой: 2 ст. ложки сырья залить литром воды, кипятить в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне 30 минут, час настоять. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день независимо от еды. Курс приема: 3-4 и более месяцев.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Лекарственных растений, обладающих противовоспалительным и обезболивающим действием, много. Мы рассмотрим некоторые из них: таволгу вязолистную, иву, бузину черную, тополь, шалфей.

Таволга вязолистная

Трава таволги содержит растительные салицилаты и поэтому оказывает выраженное противовоспалительное и обезболивающее действие. С большим успехом применяют таволгу при остром воспалении простаты, а также при обострении хронического воспалительного процесса в предстательной железе, особенно совместно с другими лекарственными растениями, обладающими подобным действием. При приеме настоев таволги быстро исчезают болезненные ощущения в промежности и постепенно уменьшаются воспалительные явления. Назначают таволгу также при воспалении мочевого пузыря и почек.

Настой: 2 ст. ложки измельченной травы залить литром воды, кипятить 20 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 40 минут настоять. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день, независимо от еды. Курс приема: от 2 недель до 2-3 месяцев.

Шалфей

Препараты шалфея оказывают противовоспалительное, антибактериальное, дезинфицирующее, антисептическое, антитоксическое действие. Шалфей активно используют в комплексе с другими лекарственными растениями при остром простатите, а также при обострении хронического процесса. Рекомендуют шалфей также при воспалениях мочевого пузыря. Наружно шалфей назначают для спринцеваний при простатите.

Настой: 2 ст. ложки измельченной травы залить литром воды, кипятить 15 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 30 минут настоять. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день, независимо от еды. Курс приема: от 2 недель до 2 месяцев.

Ива

В состав коры и листьев входят растительные салицилаты. Поэтому препараты из ивы оказывают обезболивающее, противовоспалительное, жаропонижающее, антисептическое действие. Препараты ивы к тому же разжижают кровь, выступая в роли антикоагулянтов, что необходимо для улучшения оттока венозной крови и для улучшения микроциркуляции в простатите. Отвар коры и листьев ивы активно применяют при остром простатите и обострении хронического воспалительного процесса в предстательной железе. После приема препаратов ивы уменьшаются воспалительные явления.

Отвар: 2 ст. ложки измельченного сырья (коры и листьев) залить литром воды, кипятить 30 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 60 минут настоять. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день, в теплом виде, независимо от еды. Курс приема: от 2 недель до 2 месяцев.

Бузина черная

Цветки бузины оказывают потогонное, противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающее, мочегонное действие, повышают защитные силы. Применяется бузина в комплексе с другими подобными лекарственными растениями при остром простатите, а также при обострении хронического процесса в простате. После приема настоя цветов бузины быстро исчезает боль и значительно уменьшается воспалительный процесс. Цветы бузины также используют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Настой: 2 ст. ложки цветов залить литром воды, кипятить в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне 10 минут, настоять 20 минут (или ночь настаивать в термосе). Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день, в теплом виде. Курс приема: от 5 дней до 2-3 недель.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ И МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ

Мы рассмотрим некоторые из них: барвинок, астрагал, мяту, мелиссу, донник.

Барвинок

Препараты барвинка оказывают антисклеротическое, спазмолитическое, сосудорасширяющее, противовоспалительное, противомикробное действие, улучшают микроциркуляцию и кровообращение, в том числе в сосудах мочеполовой системы.

Настой: 2 ст. ложки измельченной травы залить 1 л воды, кипятить 25 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, час настоять. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день независимо от еды. Курс приема: от 2-3 недель до 2-6 месяцев.

Астрагал

Трава астрагала оказывает спазмолитическое, успокаивающее, мочегонное действие, улучшает микроциркуляцию, в том числе и в сосудах, питающих простату. Астрагал также расширяет сосуды мочеполовой системы.

Настой: 2 ст. ложки травы залить 1 л воды, кипятить 15 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 30 минут настоять (или ночь настаивать в термосе). Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день, независимо от еды. Курс приема: от 2-3 недель до 2-3 месяцев.

Мелисса

Трава мелиссы оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему. Поэтому рекомендуют ее при раздражительности, повышенной возбудимости, нарушении сна, что часто наблюдается при заболевании простаты. Растение расширяет сосуды, улучшает микроциркуляцию в сосудах предстательной железы, в сосудах почек и мочевого пузыря, а также кишечника. Чай из мелиссы оказывает противовирусное и антибактериальное действие. Поэтому он полезен для комплексного лечения острого простатита и обострений хронического процесса.

Настой: 2 ст. ложки травы залить 1 л воды, кипятить 15 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 30 минут настоять (или ночь настаивать в термосе). Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день независимо от еды. Курс приема: 3-4 месяца. Мелиссу можно заваривать как чай и пить круглогодично.

Мята

Трава мяты оказывает сосудорасширяющее, антисклеротическое, мочегонное, противовоспалительное, антибактериальное, антисептическое, антитоксическое, обезболивающее, успокаивающее действие, усиливает капиллярное кровообращение в предстательной железе. Благодаря наличию ментола мята и мятное масло являются антисептиками по отношению к некоторой патогенной микрофлоре, которая может быть обнаружена в уретре и протоках простаты, а также в толстом кишечнике.

Настой: 2 ст. ложки измельченной травы залить 1 л воды, кипятить 15 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне 30 минут настоять (или ночь настаивать в термосе). Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день независимо от еды.

Настойка: 100 г высушенной травы залить 1 л 40%-ного спирта, настаивать в темном месте при комнатной температуре 20 дней. Принимать по 10-20 капель 3-4 раза в день. Курс приема: от 2 недель до 2-3 месяцев.

Донник

Трава донника оказывает выраженное противосудорожное, спазмолитическое действие, улучшает кровообращение в периферических сосудах, в том числе в сосудах почек, мочевого пузыря, простаты, кишечника, в сосудах нижних конечностей. Трава донника также разжижает кровь.

Настой: 2 ст. ложки измельченной травы залить 1 л воды, кипятить 20 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, 40 минут настоять. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день независимо от еды. Курс приема: от 2 недель до 1-2 месяцев.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

При остром простатите, а также при обострении хронического воспаления в предстательной железе защитные силы, как правило, снижаются. Вместе с тем необходимо отметить, что обострение хронического процесса, как и острый процесс в простате, часто возникает из-за резкого снижения защитных сил. Получается замкнутый круг — из-за воспаления снижаются защитные силы, то есть иммунитет, что, в свою очередь, ведет к обострению воспалительного процесса.

Поэтому следует обращать серьезное внимание на иммунную систему, постоянно укреплять ее для профилактики возникновения тех или иных заболеваний, в том числе в мочеполовой сфере.

Особенно страдает иммунная система в зимний период, когда уменьшается количество солнечных дней, приходят морозы и слякоть, возникают эпидемии простудных заболеваний, люди меньше бывают на свежем воздухе, значительно уменьшается потребление свежих фруктов и овощей. В это время следует подумать о лекарственных растениях, которые обладают общеукрепляющим действием, значительно укрепляют иммунитет. Существует значительное количество лекарственных растений, которые можно использовать как общеукрепляющие. Мы рассмотрим некоторые из них: элеутерококк, лимонник, солодку, ятрышник.

Элеутерококк

Растение положительно влияет на центральную нервную систему, усиливает кровообращение в сосудах головного мозга, повышает умственную и физическую работоспособность, значительно усиливает защитные силы, регулирует обмен веществ, способствует выработке гормонов коры над-

почечников, оказывает общеукрепляющее действие. Особенно необходимы препараты элеутерококка в осеннее-зимний период, когда отмечается существенное снижение иммунитета. Растение можно рекомендовать больным с острым простатитом и при обострении хронического воспаления в предстательной железе.

Отвар: 2 ст. ложки корня залить 1 л воды, кипятить 30 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, час настоять. Пить по 1/2 стакана утром и днем независимо от еды.

Настойка: 200 г высушенного корня залить 1 л 40%-ного спирта, настаивать в темном месте при комнатной температуре 20 дней. Принимать по 10-20 капель утром и днем. Курс приема: 1-2 месяца.

Ятрышник, или салеп

Луковицы растения оказывают выраженное противовоспалительное, обволакивающее, общеукрепляющее действие, выводят токсины и шлаки, повышают защитные силы организма. Применяется салеп при синдроме раздраженного кишечника, хроническом простатите, в том числе при обострении процесса, при остром простатите, а также аденоме простаты. Рекомендуют его для поддержания жизненных сил при функциональных расстройствах центральной нервной системы, снижении защитных сил, для восстановления после длительных болезней, инфекций, операций.

Настой: 2 ст. ложки измельченного сырья залить 1 л кипятка, ночь настаивать в термосе. Пить по 1/3 стакана 5-6 раз в день независимо от еды. Курс приема: до 3-4 месяцев.

ФИТОЧАЙ ПРИ ОСТРОМ ПРОСТАТИТЕ

При остром простатите у мужчин в комплексной терапии целесообразно использовать фиточай следующего состава: трава таволги вязолистой, цветы бузины черной, кора ивы белой, молодые побеги тополя, цетрария, трава чабреца, кладония, взятые в равных количествах.

Способ применения: 2-3 ст. ложки смеси залить 1 л воды, кипятить 20 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, настоять 40 минут. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день независимо от еды. Курс приема: 2-3 недели. При обострении хронического простатита также целесообразен прием фиточая по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Курсами по 1-2месяца.

СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЙ

При остром простатите, а также при обострении хронического простатита по возможности следует делать согревающие и антисептические клизмочки в прямую кишку.

Состав сбора лекарственных растений для спринцеваний: трава таволги вязолистной, цветы бузины черной, кора ивы белой, молодые побеги тополя, молодые побеги осины, цветы календулы, цветы ромашки, цетрария, трава чабреца, календула, трава донника, взятые в равных количествах.

Способ применения: 4 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, кипятить 30 минут в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне, настоять 60 минут. Использовать для теплых клизм в прямую кишку. Клизмочки необходимо делать объемом 100-150 мл 2 раза в день — утром, после освобождения толстого кишечника, и на ночь. Утром, после проведенной клизмы, в холодное время года (осень, зима, ранняя весна) на улицу можно выходить не ранее чем через 2 часа, тепло одевшись. После вечерней клизмы не следует длительное время бодрствовать и разгуливать по квартире, а надо поскорее лечь в кровать и отойти ко сну.

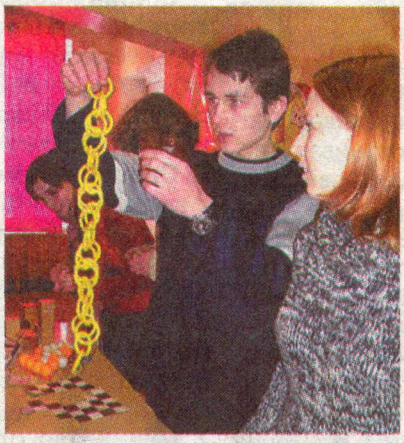
Данный сбор лекарственных растений, рекомендованный для спринцеваний, оказывает существенную помощь при остром простатите, особенно когда больной находится на стационарном лечении, или на амбулаторном, но с условием, что длительное время, на время лечения, пребывает в теплой квартире. Сбор также эффективен при обострении хронического простатита, которое часто возникает при переохлаждении организма осенью или зимой, особенно если работа мужчины, страдающего хроническим простатитом, связана с длительным пребыванием на холодном ветру, под дождем и на морозе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мужчинам следует помнить, что простатит, как острый, так и хронический, — очень серьезное заболевание, заболеть которым, особенно в наше время, легко, а вот полностью вылечиться часто очень проблематично. Поэтому необходимо оберегаться как от простудных заболеваний, различных переохлаждений, так и от случайных половых контактов, чтобы избежать этой болезни. А уж если появились какие-то непонятные и неприятные ощущения в половых органах, надо срочно обратиться к врачу-урологу и по необходимости у него пролечиться.

Следует также помнить, что существуют лекарственные растения, которые можно с успехом применять как при остром простатите, таки при обострении хронического процесса.

ТРУДОТЕРАПИЯ И МЕЛКАЯ МОТОРИКА



Ученые, которые занимаются изучением деятельности детского мозга, психики детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки, в частности пальцев кисти. Установлено, что уровень развития речи ребенка находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев кисти. На основе проведенных опытов отмечено, что если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие. Это же касается и больных, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт), когда после острого периода идет восстановление нарушенных функций организма, в том числе и речи. Отчасти это относится и к больным, страдающим болезнью Паркинсона, дрожательным параличом.

На основании проведенных исследований можно с уверенностью говорить, что для нормального и своевременного развития речи у детей, а также для восстановления речи после инсульта у больных необходимо активно тренировать движения пальцев рук. Для этих целей существует медико-педагогическая программа. Важнейшей особенностью программы является координация совместной работы врача, психолога, трудотерапевта и учителя. Программа позволяет детям и взрослым включаться в поиски путей решения несложных технических задач при изготовлении поделок из подручных, легкообрабатываемых материалов (бумага, картон, мягкая пластмасса).

ЦЕЛЕБНЫЙ СУВЕНИР «ЦЕПЬ ГЕРОНА АЛЕКСАНДРИЙСКОГО»

Все новое — это хорошо забытое старое. Цепочке «Падающее кольцо» две тысячи лет. Изобрел цепочку во времена Христа древнегреческий ученый — Герон Александрийский. Сувенир предназначен для игрового времяпрепровождения и для успокоения нервной системы, так как эффект падения кольца по всей цепочке и ее мелодичное звучание завораживает и способствует отвлечению от стрессовых ситуаций и навязчивых мыслей.

Рекомендуется взрослым людям — при различных нервно-психических расстройствах — неврозе, психопатии, неврастении, климактерическом синдроме, который часто наблюдается у женщин в период менопаузы, при нарушении сна, туго подвижности суставов кистей рук, что может быть при полиартрите, после травм кисти рук, при начинающемся артрозе, рассеянном склерозе, невралгиях. Людям пожилого возраста — после перенесенного инсульта (нарушения мозгового кровообращения), после перенесенного острого инфаркта миокарда, при атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, нарушении памяти, плохом сне, обменном, ревматическом и ревматоидном полиартрите, деформирующем артрозе суставов кистей рук. Играть с цепочкой можно в транспорте, при длительных ожиданиях, при просмотре телепередач и кинофильмов.

Для получения эффекта падения кольца по цепи в левую руку берется верхнее непарное кольцо всей цепочки, а в правую руку — кольцо, к которому крепятся звенья параллельной цепи, связанные с этим кольцом так, чтобы было ясно видно, что цепочка состоит из двух переплетенных цепочек. Из левой руки отпускают верхнее кольцо и наблюдают за его падением по всей цепочке. В случае, если из-за неправильного положения рук падение кольца по цепочке не происходит, необходимо повторить попытку.

После ряда попыток кольцо падает по цепочке практически у всех. Совершенствуя технику работы с цепочкой, переходят на работу с двух рук на одну правую или левую.

Цепочка «Падающее кольцо» — это хорошее настроение, защита от нервных перегрузок, притупление болевых ощущений в суставах кистей рук, ловкость и гибкость пальцев, это развитие памяти и мышления у детей и восстановление памяти у пожилых.

На заметку

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИЗДЕЛИЯ ЦЕЛЕБНЫЙ СУВЕНИР «ПАДАЮЩЕЕ КОЛЬЦО»

- **На одно кольцо надеваем два.**
- **Комбинацию из трех колец с помощью четвертого кольца соединяем с пятым кольцом.**
- **Производим операцию «сброс» — переворачиваем цепочку сверху вниз, после чего четвертое и пятое кольца становятся на один уровень.**
- **Четвертое и пятое кольца замыкаем шестым кольцом.**

ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ

С возрастом из-за остеопороза происходит неизбежное разрежение костной ткани, иначе говоря, кости становятся хрупкими и легко ломаются даже при незначительных ушибах. Помимо остеопороза причинами частых переломов костей у пожилых могут быть потеря мышечной массы в результате похудания, а также патология суставов. К тому же с возрастом нарушается походка: она становится медленной, неустойчивой, с укороченным шагом, шаркающей, увеличивается период опоры на обе ноги, поворачивается пожилой человек медленно, неуклюже, с разной скоростью в разных отделах тела. Все эти изменения походки часто приводят к падениям, которые являются наиболее распространенным несчастным случаем в пожилом возрасте. Причинами падения чаще всего являются уже вышеназванные нарушения походки, а также нарушения зрения, равновесия и координации. Более половины падений происходит с лестницы, причем треть из них связаны с поскальзыванием. Каждое четвертое падение приходится на поскальзывание на льду и на скользких предметах.

Падение, которое произошло около кровати, когда человека находят лежащим на полу в ночной рубашке, позволяет предположить ортостатический коллапс или нарушение мозгового кровообращения, которое чаще всего наступает под утро, после ночного сна. Если человек обнаруживается лежащим в туалете, следует в первую очередь заподозрить острую коронарную недостаточность, что часто связано с освобождением переполненного мочевого пузыря или напряжением при дефекации, если больной страдает запорами.

Человек, обнаруженный лежащим вниз лицом на лестнице или на лестничной площадке, скорее всего, окажется больным, страдающим ишемической болезнью сердца или тяжелым легочным заболеванием, что почти в равной степенипривод к внезапной гипоксии головного мозга при развитии спазма коронарных сосудов или нарушении дыхания. К такому же результату может привести приступ сердечной аритмии, возникший в связи с физическим усилием при подъеме на лестницу.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ?

Как избежать травматизирующих падений в пожилом возрасте? Вот несколько рекомендаций. Лучше всего, если у пожилого немощного человека не будет возникать необходимости передвигаться по лестнице, но если избежать этого невозможно, нужно позаботиться о перилах, лучше с двух сторон лестницы. Пожилому человеку необходимо объяснить, что никогда нельзя нести по лестнице перед собой громоздкие предметы, ограничивающие обзор, и следует избегать перенесения тяжестей или посуды с жидкостью, особенно горячей. На лестнице также не должны находиться какие-либо посторонние загромождающие предметы, а ступеньки должны содержаться в порядке. Источники света должны быть расположены таким образом, чтобы на лестнице не создавалось больших теней. В загородных домах рекомендуется установить двойной выключатель, чтобы им можно было пользоваться как внизу, так и наверху лестницы.

Споткнуться или поскользнуться пожилой человек может также из-за неподходящей обуви, поэтому нужно обеспечить старого человека добротной обувью, не разношенной и приходящейся по ноге впору. Удобно передвигаться в обуви на низком каблуке, тогда как обувь без каблука провоцирует длительные боли в ногах. Гладкая резиновая или кожаная подошва становится чрезвычайно опасной на полированном, плиточном или просто скользком полу, что необходимо учесть при наличии в доме старого человека.

В квартире, где живет пожилой человек, не рекомендуется переставлять мебель во избежание спотыкания, потери ориентировки, падений. Полки и шкафчики должны быть расположены на такой высоте, чтобы не возникало необходимости вставать на что-либо, чтобы достать нужный предмет. Падение в ванне может быть предотвращено помещением на дно специального антискользящего коврика. Лучше, если такой же материал будет расположен и по краям ванны. Необходимо также поместить с краю короткую лестницу, чтобы больной мог входить и выходить из ванны, а не перелезать через край.

На заметку

В общении с пожилыми людьми проявляйте максимум терпения, не следует торопить их, понуждать к быстрой ходьбе, заставлять нервничать по поводу возможного опоздания.

МОРКОВЬ — ЦЕЛЕБНЫЙ КОРНЕПЛОД

В нашей стране уже много веков возделывают морковь. Издревле считался целебным морковный сок: им лечили от болезней печени, сердца, носоглотки. Однако надо заметить, что в прошлом морковь была желтая, иногда белая, а оранжевые сорта моркови были выведены уже позже.

Это интересно

Морковь славится своими ранозаживляющими свойствами. Издревле морковью лечили ожоги, обморожения, гнойные раны и язвы. Свежую кашицу из корнеплодов прикладывают к пораженным участкам кожи или обмывают их свежим морковным соком. При этом наблюдается уменьшение боли и воспалительных явлений, раны очищаются от гноя и быстрее заживают.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Корнеплоды моркови содержат до 15% простых углеводов (глюкозы, фруктозы, сахарозы), белки, клетчатку, небольшое количество эфирного и жирного масел, флавоноиды, минеральные соли (кобальт, калий, железо, медь, фосфор, йод), ферменты и витамины (B1, B2, B5, C, E, K), пантотеновую кислоту. Особенно много по сравнению с другими овощами в моркови никотиновой кислоты (витамина PP) и каротина (провитамина А), которого содержится от 4 до 9,4 мг в 100 г моркови. Более других богаты витаминами красно-оранжевые сорта моркови, причем установлено, что наибольшее количество витаминов находится в наружных слоях корнеплодов. Из красных корнеплодов получают вещества для подкраски сливочного масла и маргарина.

МОРКОВНАЯ АПТЕЧКА

Для лечения в основном используется свежий корнеплод моркови или свежеотжатый сок. Морковь хорошо употреблять для профилактики и лечения авитаминозов, при малокровии и упадке сил. Высокое содержание в моркови каротина позволяет использовать морковь как источник витамина А, так как в него в нашем организме преобразуется каротин. Недостаток витамина А провоцирует повышенную утомляемость, снижение аппетита, неустойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, вызывает нарушение функции кожи, ведет к повышению ломкости волос и ногтей, способствует развитию малокровия. При авитаминозе рекомендуется каждый день употреблять в пищу по 50-100 г свежей моркови. Ежедневное употребление такого же количества моркови рекомендуется и для лечения расстройств зрения, связанных с недостатком в организме витамина А.

- Морковь обладает противовоспалительным и потогонным свойствами. Поэтому морковный сок с медом 1:1 или тертую морковь, сваренную в молоке, полезно употреблять при простудных заболеваниях, кашле и охриплости.
- При воспалении верхних дыхательных путей и охриплости голоса хорошо свежеотжатый морковный сок смешать с горячим кипяченым молоком и медом в соотношении 5:5:1, настоять 5 часов и принимать по четверти стакана такой смеси 4-6 раз в день как дезинфицирующее и отхаркивающее средство.
- При насморке можно использовать смесь, состоящую из свежеприготовленного морковного сока и растительного масла (соотношение 1:1), в которую добавляют несколько капель чесночного сока. Такую смесь закапывают в нос несколько раз в день.
- Морковным соком рекомендуется прополаскивать рот и глотку при воспалительных заболеваниях и стоматитах.
- Морковь и морковный сок оказывают легкое слабительное действие, поэтому они полезны при запорах и геморрое. В этих случаях рекомендуется натощак пить по 150-200 мл свежеотжатого сока моркови с мякотью, а маленьким детям дают по столовой ложке такого сока утром и вечером.
- Морковный сок является довольно эффективным средством, способствующим удалению мочевых камней. В этом случае рекомендуется принимать его по столовой ложке за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

Очищающий салат

Смешайте в равных количествах натертые морковь, свеклу и редьку (любого сорта — можно маргеланскую) или редис. Затем добавьте зеленый лук и зелень петрушки или укропа по вкусу), заправьте салат растительным маслом.

Это интересно

Каротин лучше усваивается из протертой моркови в сочетании с маслом или сметаной.

Полезно использование моркови в питании при заболеваниях сердечнососудистой системы, болезни печени и почек. Имеются сведения об эффективности моркови и ее сока при заболеваниях, связанных с нарушениями минерального обмена, например, при хронических обменных полиартритах и остеохондрозе.

ЛЕЧИТЕСЬ ОСТОРОЖНО

Морковь не рекомендуется при обострениях гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при энтеритах. Однако следует учитывать то, что при тепловой обработке моркови происходит частичное или полное разрушение ряда биологически активных веществ, в том числе эфирных масел и клетчатки, вызывающих симптом раздраженного желудка и кишечника, поэтому блюда из термически обработанной моркови могут входить в рацион людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

С осторожностью следует употреблять морковь людям, страдающим сахарным диабетом, так как некоторые сорта моркови содержат до 15% легкоусвояемых сахаров.

Лекарство при тонзиллите и фарингите

Для профилактики обострения хронического тонзиллита, а также фарингита можно приготовить лекарство из моркови и меда. Смешайте 2 ч. ложки измельченной на мелкой терке моркови с 1 ч. ложкой меда, сформируйте из этой массы комок и держите его во рту 5-7 минут, постепенно рассасывая. Делайте эту процедуру 1 раз в день. Курс лечения — 710 дней. Однако этот рецепт могут применить только те, у кого нет аллергии на мед, а сегодня примерно 25% людей страдают аллергией на мед и другие продукты пчеловодства.

В ДОМАШНЕЙ КОСМЕТИКЕ

В последнее время морковь стала использоваться в качестве добавок в некоторых парфюмерных изделиях, кремах и лосьонах, однако издавна этот корнеплод широко используется в домашней косметике. Морковным соком рекомендуется протирать кожу лица — это питает кожу и придает ей свежесть. Часто морковь применяют в виде масок, однако при длительном применении морковных масок, особенно из яркоокрашенных сортов моркови, кожа приобретает желтоватый оттенок. Надо сказать, что этим могут воспользоваться обладательницы веснушек, которые хотят сделать их менее заметными.

Морковный сок в чистом виде или в смеси с равным количеством творога наносят на губы на 10-15 минут в качестве питательной маски. Если на обожженный участок кожи сразу же положить кашицу из тертой моркови, то на коже не образуются волдыри. Морковь также используется для укрепления волос и придания им блеска. С этой целью вотрите в кожу голо вы столовую ложку морковного сока с добавлением 10 капель сока лимона.

МОРКОВНЫЕ МАСКИ

Питательная маска для сухой кожи. Натрите на мелкой терке две хорошо вымытые некрупные мор ковки и смешайте кашицу с яичным желтком. Затем на несите полученную смесь толстым слоем на кожу лица. Через 20-25 минут снимите маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Морковные маски рекомендуют делать не реже 1-2 раз в неделю.

Морковная маска для любого типа кожи. Эта маска рекомендуется для любого типа кожи, но особенно она полезна для жирной кожи. Тертую морковь смешайте со взбитым в крепкую пену белком, добавь те муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанесите на лицо и шею на 20 минут. По окончании этого времени снимите ее смоченным в теплой воде ватным тампоном.

Маска, предохраняющая кожу от увядания и появления морщин. К двум небольшим свеженатертым морковкам добавьте несколько капель лимонного сока, 1 яичный желток и 1 ч. ложку растительного масла (или 1 чайную ложку овсяной муки). Смесь нанесите на лицо на 20-25 минут, а затем смойте теплой водой.

7 НЕДЕЛЬ ПЕРЕД ПАСХОЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ

«Весна постная» — так называет Православная Церковь время Великого поста. Для христиан, не прервавших живой связи с апостольской традицией, Великий пост — это время радости и укрепления сил в любви к Богу и Его творению, и только человеку, чуждому духовной жизни, может показаться, что это время уныния и мрака.

МОНАСТЫРСКАЯ ЧОРБА

200 г фасоли, растительное масло — 2 ст.л., 3 моркови, 2 помидора, 0,5 клубня сельдерея, красный лук — 1 луковица, 1 стручок острого перца, сладкий перец — 2 красных, 1 стакан рубленой мяты, петрушка.

Фасоль замочить на ночь. Утром промыть и варить в 1,5 л воды 40 мин. Овощи измельчить, добавить к фасоли. Варить до мягкости фасоли. Добавить в суп вместе с мятой, посолить и варить еще 10 мин. Подать с зеленью петрушки и натуральным йогуртом.

МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ

Рожки — 300 г, грибы — 300 г, масло растительное — 2-3 ст. ложки, семена тмина — 1 ст. ложка, огурцы — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, лук зеленый, зелень укропа, перец черный молотый, соль по вкусу.

Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Грибы очистите, промойте, порубите и обжарьте на масле. Соедините грибы с нарезанным полукольцами обжаренным луком, посолите, поперчите.

В эту же сковороду выложите макароны, перемешайте, добавьте семена тмина. Оформите кружочками огурца, зеленым луком и зеленью.

ТЫКВЕННО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Картофель — 600 г, тыква — 600 г, растительное масло — 80 мл, лук репчатый — 1 шт., капуста белокочанная — 150 г, манка, манная крупа — 55 г, соль — 1 ч.л.

Картошку и тыкву очистить, нарезать довольно крупными кусками и сварить (я готовила в пароварке 30 минут).

Нарезать большую луковицу тонкими полукольцами, тонко нашинковать капусту.

Все вместе обжарить в небольшом количестве растительного масла до легкого золотистого цвета.

Тыкву с картошкой размять в пюре, добавить 2-3 столовые ложки растительного масла и манную крупу, посолить. Хорошо перемешать до однородности.

Дно разъемной формы смазать маслом, посыпать манной крупой или сухарями. Половину овощного пюре выложить ровным слоем на дно формы. Сверху положить луково-капустную начинку. Начинку закрыть слоем оставшегося пюре, разровнять и смазать растительным маслом. Очень хорошо для этого подойдет кулинарная силиконовая кисточка.

Запеканку поставить в разогретую до 200 градусов духовку и запекать 30-35 минут до полной готовности. Подавать как самостоятельное постное блюдо или в качестве гарнира. Очень вкусна запеканка как в горячем, так и в холодном виде.

САЛАТ РИСОВЫЙ С РЫБОЙ

Рис вареный — 1 стакан, рыба консервированная — 250 г. кукуруза консервированная — 1 стакан, помидоры — 3 шт., лук репчатый — 1 головка, соль.

Помидоры и лук нарежьте кубиками. Рыбу разделите на кусочки. Рис соедините с подготовленными овощами, рыбой и кукурузой, посолите, перемешайте. Полейте салат маслом от консервов.

Подавайте салат, выложив его на листья салата, оформив ломтиками лимона и зеленью.

БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И СЫРНЫМИ ВАТРУШКАМИ

Помидор — 1 шт., картофель — 2 шт., молоко — 1 стакан, дрожжи сухие — 1 ч. л., соль — щепотка, масло сливочное — 30 г, 2 свеклы, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 луковица, 0,5 кочана белокочанной капусты, 0,5 кочана цветной капусты, чеснок — 4 зубчика, винный уксус или лимонный сок — 1 ст. л., 6-8 чернослив — зелень петрушки, соль, перец.

Для ватрушек (16 шт.): сахар — 0,5 ст.л., 2,5 стакана муки, яйца — 2 шт., 250 г сыра чеддер, 1 яичный желток.

1. Прежде чем готовить собственно борщ, нужно сделать опару для ватрушек. Смешать молоко, яйца, сахар, соль и дрожжи. Всыпать половину муки, перемешать, накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 1,5-2 ч. Добавить оставшуюся муку и размягченное сливочное масло. Вымесить эластичное тесто, накрыть пищевой пленкой и вновь оставить на 1,5-2 ч.

2. Разогреть духовку до 180єС. Противень накрыть пергаментом, смазанным маслом. Сыр натереть на терке, чеснок истолочь. Из теста сформовать шарики диаметром 3-4 см. С помощью деревянного пестика сделать в центре каждого шарика углубление. Положить в него по 1 ст. л. смеси сыра с чесноком. Уложить ватрушки на противень, дать постоять 30 мин. Смазать яичным желтком, поставить в духовку и выпекать 15 мин. Лучше всего выпекать ватрушки, пока варится и настаивается борщ. То есть шаг № 2 следует выполнять одновременно с шагами 4, 5 и 6.

3. Овощи вымыть, очистить. Чернослив замочить в горячей воде. Картофель нарезать брусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой. Помидор нарезать небольшими кубиками.

4. Вскипятить в кастрюле 2 л воды, подсолить. Положить картофель и белокочанную капусту, варить 5 мин. Добавить цветную капусту, оставить на небольшом огне. Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать на нем лук и морковь 3 мин.

5. В отдельной сковороде 3 мин. обжаривать свеклу и помидор, влить уксус, перемешать и тушить до мягкости, 7 мин.

6. Переложить лук, морковь, свеклу и помидор в кастрюлю с борщом. Добавить измельченный чеснок. Увеличить огонь и довести борщ до кипения. Посолить, поперчить по вкусу. Снять с огня. Положить в кастрюлю чернослив, накрыть крышкой. Дать настояться 15-20 мин.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ

600-700 г картофеля, 650 капусты, полстакана муки, 2 луковицы, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 6 ст. ложек растительного масла, соус «бешамель», соль.

Котлеты из капусты и картофеляКапусту нашинковать и обжарить до готовности (без соли), лук нарезать и пассировать. Отваренный в кожуре картофель очистить и пропустить через мясорубку с капустой и подготовленным луком. В полученную массу добавить муку, соль, разделить ее на котлеты, обвалять в сухарях и обжарить. Подать с соусом «бешамель».

ПЕЧЕМ ПОСТНЫЙ ХЛЕБ!

ИТАЛЬЯНСКИЙ ХЛЕБ С ОЛИВКАМИ

Мука — 1 кг, лук красный — 2 луковицы, соль — 1,5 ч. л., дрожжи сухие — 20 г, вода — 2 стакана, масло оливковое — 30 мл, оливки и маслины без косточек — 1,5 стакана. зелень кинзы, петрушки и мяты (можно сухие травки использовать) — 3 ст. л., сахар — 1-2 ч. л.

1. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и обжарить в оливковом масле до мягкости. Оливки и маслины крупно нарубить. Муку просеять, соединить с луком, маслинами и оливками.

2. Добавить соль, сахар, дрожжи, промытую и измельченную зелень. Влить теплую воду, перемешать. Вымешивать тесто в течение 10 мин. Затем накрыть его салфеткой и оставить на 2 ч в теплом месте.

3. Разогреть духовку до 200°С. Тесто разделить пополам, еще раз вымесить каждую половину. Сформовать 2 овальных батона, положить их на смазанный маслом противень, оставить на 30 мин. Поставить в духовку и выпекать 30 мин. Вынуть хлеб из духовки, накрыть влажным полотенцем и дать остыть.

ЗАПЕКАНКИ С МЯСОМ — БЫСТРО НАКОРМИМ СЕМЬЮ

Запеканка — беспроигрышное блюдо, если вам надо быстро накормить семью. Для запеканки подойдут практически любые овощи, фрукты, крупы, рыба или мясо.

Для приготовления мясных запеканок чаще всего используют мясной фарш. Можно, впрочем, приготовить запеканку и с отбитыми кусочками мяса. Помимо мяса, нам понадобятся овощи — можно использовать картофель, цукини, баклажаны, белокочанную или цветную капусту, кукурузу.

Чтобы запеканка была сочной, не забудьте приготовить подходящий соус. Соусом, разумеется, может стать не только майонез или сметана (например, с солью и укусусом), но и томатный соус или соус бешамель.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

1 кочан цветной капусты, 800 г мясного фарша, лук репчатый — 1 луковица, морковь — 1 шт., 1 красный сладкий перец, 1 пучок свежего тимьяна — 300 г белого хлеба, молоко. масло растительное.

1. Мясной фарш выложить в глубокую миску. С хлеба срезать корку, мякоть разломать на куски и замочить в молоке. Когда хлеб размокнет, отжать его и добавить к мясному фаршу.

2. Лук и морковь очистить. Перец вымыть, удалить сердцевину. Нарезать все овощи мелкими кубиками. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и, постоянно помешивая, обжарить овощи (4 мин.).

3. Тимьян вымыть, обсушить, нарубить. Добавить в фарш обжаренные овощи, тимьян. Тщательно перемешать.

4. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. В большой кастрюле вскипятить воду, немного подсолить. Опустить капусту в кипяток, через 3 мин. переложить ее шумовкой в миску с холодной водой. Отбросить капусту на дуршлаг, дать стечь всей воде.

5. Духовку разогреть до 180єС. Глубокую форму для выпечки смазать изнутри маслом. Выложить часть фарша слоем 3 см. Аккуратно «утопить» в него двумя рядами соцветия капусты, размещая их на равном расстоянии друг от друга.

6. Сверху выложить оставшийся фарш. Поверхность разровнять, смазать маслом. Поставить в духовку на 45 мин. Если верх запеканки начнет пригорать, накрыть форму листом фольги.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ И БЕКОНОМ

Картофель — 700 г, яблоки — 3 шт., луковицы — 2 шт., бекон — 150 г. тертый сыр чеддер — 150 г, сливки жирностью 22% — 250 мл, масло сливочное — 2 ст. л., зернистая горчица — 2 ст. л., сок лимонный — 1 ст. л., тмин — 1 ч. л., соль — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать кружками и положить в кастрюлю с холодной подсоленной водой. Довести до кипения и варить до полуготовности, 5 мин. Слить.

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, мякоть нарезать кружками. Сбрызнуть лимонным соком. В большой сковороде разогреть 1 ст. л. сливочного масла и обжарить яблоки, по 1 мин. с каждой стороны. Переложить в миску.

Бекон нарезать тонкими полосками. В той же сковороде, где готовились яблоки, обжаривать бекон с двух сторон в течение 5 мин. Дать остыть на бумажных полотенцах, затем разрезать каждую полоску на 3-4 части.

Подогреть сливки на маленьком огне. Добавить сыр, горчицу, соль, перец и тмин. Хорошо размешать.

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Растопить в сковороде оставшееся масло и обжарить лук, 6-7 мин.

Разогреть духовку до 200°С. Выложить в смазанную маслом огнеупорную форму кружки картофеля и яблок, бекон и обжаренный лук. Залить сливочной смесью, закрыть сверху фольгой и запекать 35 мин. Затем снять фольгу и вернуть в духовку еще на 15 мин.

Перед подачей к столу можно посыпать запеканку свежей зеленью.

ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ГРИБАМИ

Филе говядины — 1,5 кг, шампиньоны — 200 г, большие помидоры — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., толченый чеснок — 4 зубчика, черешки сельдерея — 2 шт., красное сухое вино — 250 мл, веточка тимьяна — 1 шт., веточки петрушки — 2 шт., мука — 3 ст. л., молотая паприка — 2 ч. л., готовое слоеное тесто — 500 г, яйцо (желток) — 1 шт., масло растительное — 2 ст. л., соль — по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Смешать муку с паприкой, солью и перцем. Обвалять кусочки мяса в получившейся смеси.

Лук и чеснок очистить. Сельдерей и помидоры вымыть. Лук, сельдерей и помидоры нарезать кубиками. Чеснок измельчить. Зелень вымыть и разобрать на листики.

Поместить в форму для запекания мясо, лук, чеснок и сельдерей. Влить красное вино, накрыть и поставить в разогретую до 160°С духовку на 1,5 ч. Время от времени перемешивать.

Грибы вымыть, нарезать пластинами и обжаривать в разогретом масле, пока не выпарится вся жидкость.

Достать форму из духовки, дать немного остыть, затем добавить грибы, помидоры и зелень. Приправить солью и перцем, перемешать.

На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт. Накрыть им форму, лишнее тесто срезать. Сделать в центре теста отверстие и вставить в него бумажную трубочку. Увеличить температуру духовки до 180°С. Тесто смазать слегка взбитым желтком и поставить в духовку еще на 30-35мин.

МУСАКА

Фарш из свинины и говядины — 400 г, картофель — 500 г, лук мелкий — 2 шт., большой баклажан — 1 шт.. большие помидоры — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, масло растительное — 4 ст. л., по щепотке розмарина и тимьяна, соль — по вкусу

Для соуса: молоко — 250 мл, сметана жирностью 20% — 150 г, мука — 1 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., орех мускатный.

Картофель отварить в мундире до готовности, 20–25 мин.

Тем временем баклажан вымыть, обсушить и нарезать вдоль тонкими ломтиками. Обжарить в разогретом растительном масле, по 3–4 мин. с каждой стороны. Переложить в миску.

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, положить в сковороду, где жарились баклажаны, готовить 4 мин. Добавить фарш, розмарин, тимьян, соль и перец, обжаривать, помешивая, еще 5 мин.

Картофель остудить и очистить. Нарезать картофель и помидоры ломтиками.

В смазанную маслом огнеупорную форму выложить слоями половину картофеля, фарш, оставшийся картофель, баклажаны и помидоры.

Разогреть духовку до 200°С. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить муку до золотистого цвета. Молоко довести до кипения и, постоянно размешивая, влить в сковороду с мукой. Снять с огня, добавить сметану и яйцо. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Вылить соус на запеканку и поставить в духовку на 30 мин.

ЗАПЕКАНКА ПАРМАНТЬЕ С ГОВЯЖЬИМ СЕРДЦЕМ

400 г говяжьего сердца, 500 г картофельного пюре, лук репчатый среднего размера, 80 г сливочного масла, 375 мл сухого белого вина, 50 г тертого сыра, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. толченых лесных орехов, 1 букет гарни, соль.

Сердце промыть и очень мелко порубить, удаляя белые прожилки. Очистить и порубить лук, обжарить его в сковороде на сливочном масле до прозрачности. Добавить кусочки сердца, белое вино и букет гарни. Посолить и поперчить. Готовить 2-3 мин., затем переложить в керамическую форму для запекания и поставить в духовку на 45 мин. при среднем огне.

Вынуть блюдо из духовки и поверх обжаренного сердца выложить слоем картофельное пюре. Покрыть смесью панировочных сухарей с ореховой крошкой и посыпать тертым сыром. Снова поставить в духовку и запекать на сильном огне 10 мин. Подавать горячим.

БУКЕТ ГАРНИ

Это французский термин, означающий пучок сухих или свежих пряных трав. Обычно включает петрушку, сельдерей, эстрагон, базилик, тимьян, майоран, лавровый лист и др. Опускается в кипящий бульон в виде пучка за 5 минут до окончания готовки блюда, а затем вынимается. Этот термин французской кухни получил широкое распространение, стал традиционным международным названием сочетания сухих пряных трав.

Букет гарни может быть малым и большим. В малый (основной) букет входят лавровый лист, петрушка, сельдерей и тимьян. Иногда добавляется черный или красный перец.

Большой букет включает кроме перечисленных пряностей еще и кервель, эстрагон, базилик, чабер, майоран, розмарин, пимпинеллу.

Есть и средний букет гарни: это когда к постоянному набору малого букета по желанию прибавляется две-четыре пряные травы из большого набора, в зависимости от характера супа (мясной, овощной, куриный, рыбный).

Букет гарни опускается в виде пучка, соединенного ниткой, в кипящий бульон за 2-3 минуты до готовности, затем вынимается. Он может быть использован после сушки не более трех раз (первый — 1,5, второй — 2, третий — 3 минуты).

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ФЕВРАЛЬ

ОВЕН
(21 марта — 19 апреля)

Как известно, мы ответственны за тех, кого приручаем. Эти слова проиграются жизни Овнов в феврале несколько в ином контексте. Вы не будете отказывать в помощи, наоборот, сами станете предлагать свои услуги. А в результате окажетесь в зависимости от своей необходимости кому-то. Может даже дойти до того, что вы обидитесь, если вас не позовут поучаствовать. В то время как вашим близким будет неудобно вас опять нагружать.

Главная задача февраля для Овнов — не быть навязчивыми и научиться держаться в стороне. Период больше подойдет для планирования, чем для реализации. Даже если вы полностью готовы к тому, чтобы начать: либо что-то изменится, либо Судьба подкинет что-то, не менее интересное. Поездки могут протекать с какими-то сложностями. Например, вы не сможете оказаться там, где бы хотели, из-за каких-то временных ограничений. Если дело срочное и попасть туда все-таки нужно, вопрос можно решить лишь с помощью блата или же давления коллектива.

ТЕЛЕЦ
(20 апреля — 20 мая)

Напор, ясное осознание того, что нужно, и безапелляционность в поведении создадут замешательство в «рядах противника», и представителю знака Телец уступят. Но победе рано радоваться! Пройдет какое-то время, и ваши оппоненты выяснят, что к чему, и станут «прессовать» вас в ответ, причем не менее жестко. Если ситуация относилась к личным взаимоотношениям, ваши шансы примерно равны. Если же к официальным, то вы рискуете поплатиться за чужое унижение. Учтите, в вашем деле мелочей не бывает: неправильно оформленный документ, отсутствие четкой договоренности — все это может сорвать ваши планы, причем в самый последний момент.

В феврале Тельцам нужно делать ставку на долгосрочные проекты и не поддаваться уговорам жить сегодняшним днем. В вашем случае лучше сейчас себя ограничить, но зато потом ни о чем не жалеть. К тому же у вас появится прекрасная возможность в чем-то досконально разобраться, научиться делать то, чего не умеют другие.

БЛИЗНЕЦЫ
(21 мая — 20 июня)

Чрезмерная инициатива наказуема. Особенно если она касается не только вас, но и кого-то другого. Вероятно, вы не поинтересуетесь чужим мнением или же решите, что и сами все знаете. Сюда же относится желание сделать как лучше, и попытка окажется неудачной. Так что оставляйте все как есть и не руководствуйтесь сюжетами фильмов для своей реальной жизни.

В феврале года Черного Дракона Близнецы могут оказаться между двух огней. И угодить и тем, и другим удастся только к концу месяца, и если будете заниматься этим (даже без видимого результата) регулярно и не отступая.

Крупные начинания возможны, но лишь в тех сферах, где вы хорошо ориентируетесь. Или же если вы идете по тропинке, протоптанной кем-то другим. Что касается нововведений, то они или себя не оправдают, или вы не рассчитаете свои силы и интерес. Возможно, если вы вернетесь к этому вопросу позже, все сложится более удачно.

РАК
(21 июня — 22 июля)

Февраль перевернет жизнь Раков. Даже если вы к этому не стремитесь, события станут развиваться так, что конструктивные изменения начнут происходить одно за другим. И у вас не будет времени осмыслить ситуацию в полной мере, чтобы подготовиться и рассчитать. Да и вообще раскачаться. Придется ориентироваться по ходу дела. Кстати, положительный момент заключается в том, что за счет условий, «приближенных к боевым», вы решите стоящую перед вами проблему в считанные недели. В другое время это заняло бы у вас месяцы. Так что, может, и неплохо, что все сложилось именно так.

Вы любите находиться в тени. Даже если руководите процессом, то предпочитаете делать это в роли серого кардинала. В феврале Ракам придется согласиться на то, чтобы оказаться в центре внимания, а также на то, чтобы окружающие получили полное представление о том, за чем стоите вы, а за чем — кто-то другой. Не беспокойтесь: несмотря на непривычную обстановку, никто не заметит ваших волнений и переживаний.

ЛЕВ
(23 июля — 22 августа)

Скорее всего, в феврале Львы не будут соответствовать ожиданиям окружающих, надеждам, которые они на вас возлагают. Львов это может беспокоить. Но почему? Ведь как бы они ни утверждали, что заботятся исключительно о вашем благе, на деле их больше волнует то, что они получат. Например, если работа вашего отдела победит на выставке, это будет «плюс» начальнику и всей фирме. А во что выльется вам эта победа, на какие сделки с совестью придется идти — мало кого интересует. Поэтому главное правило февраля — будьте угодны другим, лишь если вас это устраивает и не напрягает.

В феврале Львам не нужно ломать себя, чтобы нравиться. В свою очередь, не пытайтесь переделывать тех, кто вас окружает. Это совершенно бесперспективно, впрочем, как и пытаться подстроиться под их мнение. Тут вам пригодится парадоксальность высказываний. Если собеседник запутан, противоречит сам себе, значит, уверенность его пошатнулась, и брать его можно голыми руками.

ДЕВА
(23 августа — 22 сентября)

В феврале Девы будут вознаграждены за какие-то прошлые заслуги. Возможно, это будет услуга со стороны человека, с которым вы давно не поддерживали отношений, но он помнит, что когда-то вы ему помогли. Вы можете получить предложение, которого уже давненько ожидали, и, наконец, это произошло. Даже если оно будет носить деловой характер, без личных отношений там не обойтись. Поэтому, скорее всего, ваша семья или друзья попробуют вас отговаривать. Впрочем, это может произойти и из-за того, что ваша жизнь в этом случае кардинально изменится, а они этого бы не хотели. Учтите, если Девы в на что-то пойдут, это будет тяжело, затратно и надолго.

Не принимайте неприятности близко к сердцу: мало того, что они временны, так еще и решаемы. А вот расстраиваться из-за того, что вы сами во всем виноваты — не стоит (хотя это и правда). Потому что депрессивное состояние затянется, и вы все пропустите. И возможность исправиться — тоже.

ВЕСЫ
(23 сентября — 22 октября)

В феврале Звезды советуют Весам поспешить. Конечно, это не последняя возможность, которая будет вам дана, но почему бы не использовать именно эту? Не отказывайтесь ни от чего, что приходит вам по блату, через родственников или знакомых, — для чего-то пригодится, хотя вы и не понимаете пока, для чего именно.

Вы будете склонны идеализировать происходящее и людей, с которыми придется сталкиваться. Соответственно, не стоит удивляться, что через какое-то время вы будете неприятно удивлены или разочарованы. Хотя с чего бы? Ведь если преподаватель совершенно случайно уделил час времени, чтобы разобраться в вашей личной ситуации, это не значит, что подобное времяпровождение войдет для него в привычку. А вы-то надеялись! .

Ваше любопытство и познавательный интерес будут удовлетворены. Месяц подходит для поездок, активного отдыха, особенно по тем местам, где вы раньше не бывали.

СКОРПИОН
(23 октября — 21 ноября)

Скорпионов ожидает двойственный месяц. Поступать нужно или вообще не думая, руководствуясь первой же возникшей мыслью, или же долго готовиться, взвешивать, собирать информацию и проводить всестороннее исследование. Решающую роль должны сыграть традиции, воспитание. Если не знаете, как поступить, сделайте так, как посоветовала бы мама. А от того, что ее бы шокировало или удивило бы, лучше отказаться. Пока, по крайней мере.

В контактах в феврале Скорпионы будут сильны в разговорах с глазу на глаз, в приватной обстановке, без свидетелей. В этом случае свое обаяние (или же силу значимости) придется направлять лишь на одного-двух человек, и впечатление будет ошеломляющим. Если нужно, своими аргументами сможете и землю из-под ног выбить, и мировоззрение перевернуть. А вот перенапрягаться не рекомендуется. Если устанете, качество того, что вы делаете, резко снизится. Это отразится даже на походах в магазин: купите не то, что-то позабудете.

СТРЕЛЕЦ
(22 ноября — 21 декабря)

У каждого из нас есть свои комплексы. Стрельцы в феврале заживут какой-то отдельной жизнью, может даже дойти до того, что в какой-то мере подчинят вас себе. Получится ли вовремя остановиться? Да. Но для этого в вашем окружении должен быть реалистичный человек, который ничем не склонен восторгаться. Он вашу проблему разложит по полочкам, а в некоторых местах даже поднимет на смех. Слушать это будет не слишком приятно, но вас, скорее всего, проймет. Конечно, не обойдется без перепадов настроения, но к концу месяца вы, определенно, будете в норме. Месяц подойдет для принятия бытовых решений. Не хватайтесь за то, что понравилось вам с первого взгляда: предпочтение должно «отстояться», и не один день. За это время вы, кстати, можете обнаружить, что есть какое-то несоответствие по параметрам. Вот и придется искать что-то заново.

Февральские поездки Стрельцов пройдут удачно. Сложности могут доставить лишь те моменты, которые не были решены загодя: и вам придется на месте разбираться, что предпринимать и как поступать.

КОЗЕРОГ
(22 декабря — 19 января)

В феврале Козерогов будут привлекать новые впечатления. Вы можете отказать во встрече старому другу, но зато с тем, с кем познакомились недавно, с удовольствием увидитесь. И не только потому, что надоело говорить об одном и том же. Новые люди — это новые возможности, которые можно использовать. А вы в феврале будете исключительно практичны. Кстати, может дойти до того, что вы станете даже прятаться от кого-то: не брать трубку, не перезванивать, а увидевшись, ссылаться на занятость.

В феврале Козероги сумеют и понравиться, и расположить к себе окружающих, но вряд ли станут ставить перед собой такую цель. Для вас значительно комфортнее побыть в тени, наблюдая за тем, что происходит. Ведь, оказавшись в центре, многое не удается заметить, к тому же сами вы открыты как на ладони. То есть становитесь отличной «мишенью», а эта роль никак вас не привлекает. Не исключено, что вы попадете в зависимость от каких-то людей, из-за чего придется выполнять какие-то поручения, оказывать услуги. Отказаться пока не получится.

ВОДОЛЕЙ
(20 января — 19 февраля)

В феврале взгляды и решения Водолеев кардинально не изменятся, как бы вас ни переубеждали, ни приводили весомые аргументы и ни пытались перетащить на свою сторону. Да, вы можете согласиться с правильностью точки зрения оппонента, но его утверждения лишь дополнят и расширят то, в чем вы и так уверены. Положительная сторона февраля 2012 года — восприятие Водолея станет более многогранным. Водолеи сумеют объединить противоположности, учесть и использовать абсолютно все.

События или обстоятельства февраля поставят Водолеев в какие-то вынужденные условия. Например, вы сможете двигаться только в одном направлении или же, пока не завершите одно дело, не сможете приступить к следующему. Переломить существующий ход вещей не получится, к тому же такая ситуация сделает вас более собранными и сконцентрированными на своих желаниях. И даже потери в это время будут к лучшему: а вдруг они освобождают место для чего-то более ценного?

РЫБЫ
(20 февраля — 20 марта)

В феврале вы начнете витать в облаках. Позабудете о том, что договорились о совместном проекте или о поездке, и упустите время, когда нужно подыскивать исполнителей или же заказывать гостиницу. Хорошо бы, чтобы вас было кому приземлить, иначе спохватиться можете слишком поздно.

Рыбы могут с легкостью становиться на место других людей. Как в прямом смысле — заменить кого-то отсутствующего и с блеском справиться с его заданием. Так и в переносном, что здорово ускорит переговоры и уговоры. Ведь вы будете знать, на чем делать акценты, когда попросить, а когда — поставить условия. Кстати, если вы в роли того, кого уговаривают, и соглашаться не хотите — просто тяните время и доставайте собеседника уточняющими вопросами. Вот увидите, он сдастся первым. Если в ваших планах было заняться искусством, а именно рисованием, вас ожидают успехи как раз в этом месяце.

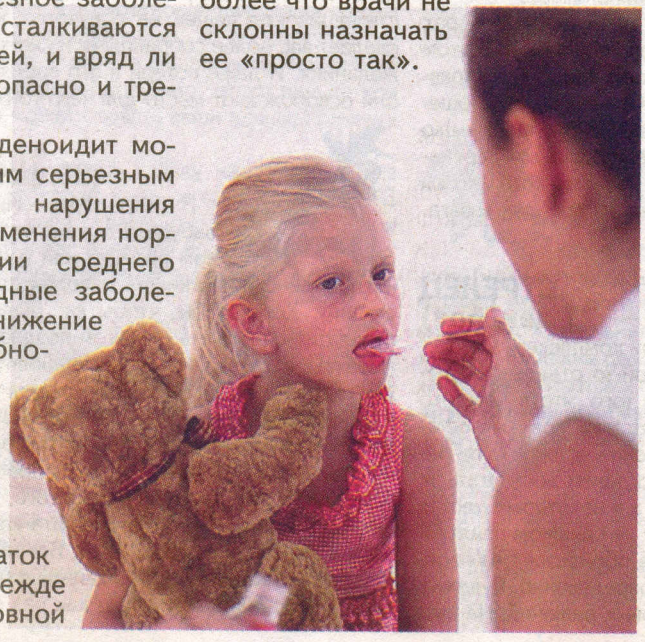
АДЕНОИДЫ: ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕТ?

Аденоидит сегодня является одним из самых распространенных детских заболеваний. Обычно считается, что аденоиды лучше сразу удалить и успокоиться, но какая мама без страха отведет своего малыша к хирургу? Итак, что же делать, если вашему малышу поставлен диагноз «аденоидит»?

Аденоиды есть у всех, но не всем они мешают жить. В нормальном состоянии аденоиды у детей представляют собой небольшие лимфоидные образования в носоглотке. Это нормальная иммунная ткань, обладающая способностью вырабатывать иммуноглобулины, необходимые для нормальной жизнедеятельности детского организма. Аденоиды, защищая детский организм, борются с неблагоприятными воздействиями загрязненной внешней среды. Вследствие этого появляются слизистые выделения из носа, аденоиды набухают, затрудняется носовое дыхание.

Многие родители даже не подозревают всей опасности, которую таят в себе разросшиеся аденоиды. Часто кажется, что это не такое уж и серьезное заболевание, с которым сталкиваются слишком много детей, и вряд ли оно действительно опасно и требует лечения.

На самом деле аденоидит может привести к таким серьезным последствиям, как нарушения слуха вследствие изменения нормальной физиологии среднего уха, частые простудные заболевания, аллергия, снижение активности и способности к обучению. У ребенка, страдающего затруднением носового дыхания по причине аденоидов, наблюдается постоянный недостаток кислорода, и, прежде всего, страдает головной мозг. Появляются нарушения развития речи, так кА при наличии аденоидов нарушается рост костей лицевого скелета. К осложнениям аденоидита можно отнести и изменения состава крови, нарушения развития нервной системы, энурез, нарушения функции почек. Как правило, одного из этих симптомов бывает достаточно, чтобы установить диагноз и провести адекватные лечебные мероприятия. Поэтому, если вы обнаружили у своего ребенка один из перечисленных признаков, не откладывая, обратитесь к ЛОР-врачу. И если станет ясно, что комплекс различных осложнений аденоидита может существенно повлиять на качество жизни ребенка, то не стоит отказываться от операции, тем более что врачи не склонны назначать ее «просто так».



ВЫБИРАЕМ ИМЯ

Владимир

Имя славянского происхождения, переводится как «владеющий миром». С детства Володю отличают любознательность и умение применить ко всему свои знания, в нем есть склонность к риску, к тому же он всегда верховодит. В школе и институте обычно хорошо овладевает техническими науками, однако упорной учебе предпочитает активные занятия общественной деятельностью. Никогда ни с кем открыто не конфликтует, старательно обходит острые углы. Владимиры уважают в людях силу и ум. Достаточно активны, дипломатичны, обладают быстрой реакцией. Себялюбивы, придают огромное значение мнению окружающих. Влюбчивы, если и сохраняют верность в браке, то в основном из-за своей вечной занятости и нежелания осложнять себе жизнь.

Валерия

Валерия — имя латинского происхождения, переводится как «крепкая». Не стоит понимать значение этого имени в смысле «сильная физически», сила Валерии заключается в ее духе. Валерия с детства очень волевая и целеустремленная девочка. Она переносит все сложности, встречающиеся на ее пути, с гордо поднятой головой, мужественно сносит все тяготы и горести, которыми ее наказывает жизнь. Валерия — лидер практически в любой компании, с ней не соскучишься; как бы ей ни было грустно или плохо, она не станет показывать свое состояние окружающим. Валерия непредсказуема. Порой ее поведение зависит от того, с какой ноги она встала. С детства и до седых волос Валерия продолжает оставаться сложной и непредсказуемой.

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

«...При чтении глаза надолго фиксируются на короткое расстояние, что и портит у многих зрение. Чтобы снять лишнее напряжение в глазах, неизбежное при большой умственной нагрузке, необходимо каждые 3-4 часа переключать зрение:

- смотрите вдаль 5-10 минут,
- закройте глаза для отдыха на 1-2 минуты,
- затем проделайте 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц. Вы можете выполнить любые упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса.

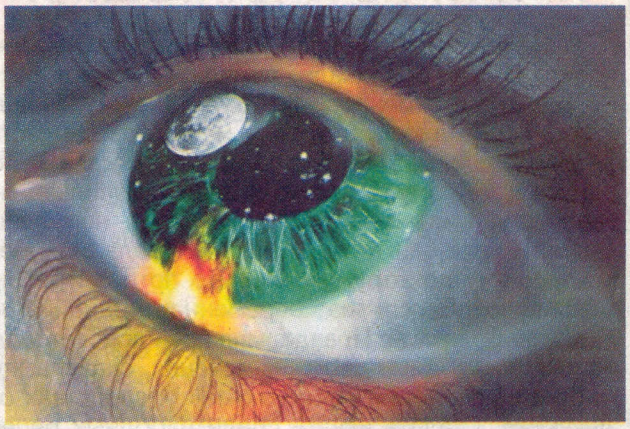
Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно делать чаще и продолжительнее: детям 12-14 лет каждые 45 минут, а в 15-17 лет — каждый час, перерыв должен длиться не менее 15 минут.

И еще несколько полезных советов для ваших глаз:

- **Не читайте плохо освещенный или нечетко напечатанный текст.** Это заставляет чрезмерно приближать глаза к книге, что ведет к чрезмерному утомлению глаз, усталости мышц шеи и спины.
- **Для освещения рабочего места используйте люминесцентные лампы.** Большое преимущество «дневного света» состоит в том, что излучение таких ламп гораздо ближе к спектру естественного солнечного света, чем у ламп накаливания.
- **Не читайте лежа.** В таком положении трудно обеспечить правильное освещение книги, следовательно, работа глаз еще более затрудняется.
- **Читать в автобусе или в машине тоже вредно,** так как вибрация постоянно меняет расстояние от глаз до книги, что вызывает излишнее напряжение и утомление глаз. Ни в коем случае нельзя читать и во время ходьбы.
- **Если работаете за компьютером,** постарайтесь расположить экран дисплея немного выше уровня ваших глаз. Это создаст разгрузку тех групп около глазных мышц, которые наиболее напряжены при обычном направлении взгляда — вниз или вперед».

Из архива «Бабушкины травки»

ТРЕНИРОВКА ЗРЕНИЯ



«...По роду своей деятельности я часов 12 в день, не меньше, провожу за компьютером. И стала замечать, что портится зрение. Пошла к врачу, и вот, вместо моей единицы, 0,8. Врач, правда, сказала, что ничего страшного в этом нет, но глаза нужно поберечь. И посоветовала мне сменить работу. Звучало это, как издевательство, я свою работу очень люблю и отказываться от нее не собираюсь. Да и дети мои вряд ли будут рады перспективе иметь безработную мать, у них свои семьи, и я не могла стать для них обузой. Одним словом, совет доктора прошел мимо меня. Что ж, решила я, буду сама искать решение моей проблемы. Много слышала о методике Норбекова, но его книжку смогла купить не сразу. А когда купила, буквально заразилась оптимизмом и энергией автора. Именно там я нашла специальную гимнастику для улучшения зрения, которая всего за полгода помогла мне не только остановить ухудшение зрения, но и вернуть его. Придя в очередной раз к врачу (чисто из любопытства, ведь я и так чувствовала, что вижу лучше), я услышала долгожданные слова «Ваше зрение — единица». Это была победа. Но гимнастикой я все равно продолжаю заниматься, ведь нет предела совершенству.

С удовольствием делюсь упражнениями...

Выполняйте упражнение непринужденно, свободно, не щурьтесь. Повторяйте каждое по 15-20 раз.

1. Вертикальные движения (вверх-вниз смотрим).
2. Горизонтальные движения (вправо-влево смотрим).
3. Круговые движения для глаз (по часовой стрелке и против).
4. Рисуем глазами бантики.
5. Рисуем треугольники.
6. Представляем себе большой циферблат и по кругу смотрим на каждую его цифру (12, 1, 2, 3...).
7. Повторяем шесть упражнений, но с закрытыми глазами.
8. Потираем ладошки друг о друга и нежно прикладываем к глазам, не забываем улыбаться и считаем до 10.
9. Выберите в газете или в книге текст или строчку, шрифт которой вы чуть-чуть не видите (т.е. чуть больше вы уже видите), и водите по ней глазами, не напрягаясь, как ребенок, не умеющий читать. В один прекрасный момент (не завтра, не через день, может, даже не через неделю) вы увидите четкую ясную букву, буквально на миг, она как бы всплывет, а потом и всю строку. Что же, переходите к более мелкому размеру.

Но выполнять эту гимнастику нужно обязательно с радостью, а не лишь бы отделаться, с улыбкой, лучше в одиночестве, под музыку, которая вам нравится. Кроме этого комплекса, который стал для меня ежедневным, я несколько раз в течение дня выполняю упражнение «Взгляд вдаль», это даже не упражнение, а просто отдых для глаз. Как только я чувствую, что глаза устали, подхожу к окну и смотрю вдаль — далеко, далеко. Пытаясь рассмотреть какую-нибудь мелочь. Это занятие может показаться бессмысленным, но на самом деле оно очень полезно для зрения. Да и отдыхают глаза замечательно, после «Взгляда вдаль» ощущение такое, что я только начала работать, так хорошо отдыхают глаза.

Я всем рекомендую эти упражнения, особенно если вы чувствуете, что зрение стало ухудшаться. Не медлите, займитесь гимнастикой — это обязательно поможет».

Серафимович Я.

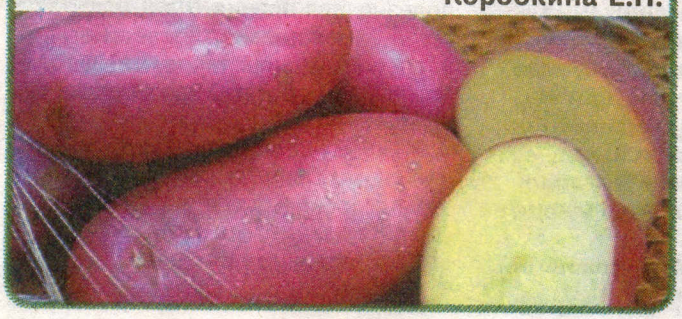
АРТРИТ ЛЕЧУ КАРТОШКОЙ

«...Артритом я мучаюсь уже много лет. Сперва просто кисти побаливали, думала — устают руки. Но дальше становилось все хуже и хуже. Пошла к врачу, оказалось, артроз у меня, совсем суставы разболелись. Долго я по врачам бегала — от одного к другому. Сколько таблеток выпила — не перечесть, а мазей на руки вымазала — не меньше ведра. Но все без толку. А когда попала, наконец, к хорошему доктору, узнала, что артрит и не лечится вовсе. Бессильна современная медицина перед этой болячкой. Правда, мне врач посоветовала поискать народные способы лечения, сказала, что многие ее пациенты хорошо о таких средствах отзываются. Стала я искать среди народных рецептов. И правда, оказалось, очень много есть различных способов. Мне оставалось только выбрать для меня подходящие. Я остановилась на рецептах с использованием картофеля. Во-первых, он всегда под рукой, а во-вторых, от картошки вреда уж точно не будет. Вреда и правда не было, а вот польза есть, да еще какая. Поделюсь своим опытом.

Для снятия болей в суставах я накладывала на больные места компрессы из натертого на терке или пропущенного через мясорубку позеленевшего картофеля. Картофелины надо тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до температуры чуть выше 38 градусов. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек из мешковины. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5-2 см. Этим мешочком надо обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом лечь спать, подложив под больной сустав подушку. Боль проходит через полчаса и не повторяется до следующего обострения. Однако для закрепления результата компрессы надо накладывать ежедневно на ночь в течение недели.

Честно говоря, это единственный рецепт, который я испробовала, но он настолько хорошо мне подошел, что искать чего-то лучшего я не стала. Теперь, как только чувствую боль — сразу достаю картошку. Кроме того, откопала где-то совет при болях в суставах рук перебирать картофелину в руке как мячик, а на ночь надевать на руку перчатку с картофелиной. Вот и все мои советы, надеюсь, смогла кому-то помочь».

Коробкина Е.Н.



БЕРЕГИТЕ СУСТАВЫ

«...Каждый четвертый житель нашей планеты хотя бы время от времени жалуется на боль в суставах. И чтобы не оказаться в их числе, нужно начинать заботиться о своих суставах, пока они еще здоровы. Возможно, мои советы вам в этом помогут:

- Чтобы суставы не болели, необходимо больше двигаться. Запомните, что движение — это долгая и безоблачная жизнь ваших суставов. Занимайтесь спортом, катайтесь на велосипеде, плавайте, почаще ходите в парк на прогулку.
- Очень важно для суставов, какую обувь вы носите. Желательно отдавать предпочтение удобной качественной кожаной обуви на невысоком каблуке (1-2 см — для мужчин, 3-5 см для женщин).
- Питание тоже оказывает большое влияние на здоровье суставов. Очень полезно есть рыбу, продукты моря, молоко, сметану, йогурт, сливки. Кстати, вегетарианцы реже жалуются на боль в суставах. Поэтому больше кушайте всевозможных салатов, заправляя их подсолнечным или оливковым маслом. Суставы «любят» также абрикосы, яблоки, сливы, орехи с медом, зеленый чай, а вот алкоголь и кофе им только во вред.
- А если суставы ломит на смену погоды, наложите прямо на них кашицу из репы, редьки, свеклы, петрушки или плотно укутайте их листьями лопуха, капусты.
- И не осложняйте жизнь суставам: не заставляйте их носить лишние килограммы. Лишний вес вреден для всего организма, а суставам тяжело вдвойне».

Помогаева А.

МАСЛО ДЛЯ СУСТАВОВ

«...Впервые решила написать в газету, так как мне очень хочется поделиться рецептом замечательного средства. Средство это для лечения суставов, а значит, пригодится и пожилым, и молодым. Ведь артриты и артрозы сейчас встречаются очень часто, независимо от возраста, а лечить их трудно. Но все, кому я давала этот рецепт, остались довольны. Рецепт такой: высушенные шишки хмеля измельчите в порошок и смешайте с розовым маслом в пропорции один к десяти. На медленном огне доведите смесь до кипения и держите полчаса. Остудите, разлейте смесь по баночкам — хранится она очень долго. Натирать суставы можно до трех раз в день. Когда боли уйдут, лечение приостановите, но не прекращайте — раз-два в неделю на ночь смазывайте суставы. Розовое масло можно купить в аптеке, а можно и дома приготовить. Причем от домашнего больше пользы будет. Все, что вам понадобится, это розовые лепестки и растительное масло. Стакан лепестков светлой розы залейте растительным маслом полностью, подогрейте на водяной бане до горячего состояния и охладите. После процеживания масло будет готово, а хранится оно тоже очень долго».

Иванова

НЕ ДОПУСКАЮ ГАЙМОРИТА

«...Частые насморки всегда начинаются у меня в холодное время года. Такая заложенность стала для меня таким привычным делом, что я махнул рукой и фактически перестал обращать на нее внимание. Вспомню — закапаю, забуду — не страшно. И в последний раз я «лечился» так же. Но через две недели постоянно заложенного носа у меня вдруг утром появилась сильная головная боль и еще резкая боль под глазами, поднялась температура. Пришлось вызвать врача и взять больничный. Врач сказал, что слизистая носа у меня сильно набухла и воспалилась, в результате чего гнойное содержимое гайморовых пазух уже не может свободно выходить наружу. Короче говоря, оказалось, что у меня начался острый гайморит. Хорошо еще, что я выяснил это сразу же и принял срочные меры для лечения, поэтому мне не понадобился прокол. Теперь, наученный горьким опытом, я занимаюсь своим носом постоянно, так как стоит мне немного расслабиться и забыть про него, он сразу же начинает течь. Как только я чувствую приближение насморка, то сразу же мелко крошу на тарелку свежий чеснок и слегка его ошпариваю. Примерно пять минут я делаю ингаляцию, склонившись над чесноком, накрывшись полотенцем с головой. В профилактических и лечебных целях я готовлю водяной чесночный экстракт. Для него берется несколько зубчиков чеснока и очень мелко нарезается в полстакана воды. Лучше сделать это вечером и дать экстракту настояться в течение ночи.

Посудину, в которой готовится чесночный экстракт, надо плотно закрыть крышкой (и эта емкость должна быть не металлическая: я обычно готовлю в стеклянной банке). Готовое лекарство принимается три раза в день по столовой ложке.

Если уж гайморит все-таки начался, то надо срочно принимать меры, пока он не усилился. Я сразу начинаю закладывать в нос тампоны, пропитанные слабым раствором йода — один стакан воды и десять капель йода. Три раза в день на три минутки — и этого вполне достаточно, чтобы ускорить выздоровление при гайморите».

Без подписи

«ГОРЬКИЕ» РЕЦЕПТЫ

«...Чтобы перечислить все народные рецепты с использованием лука и чеснока, не хватит, наверное, и нескольких книг. Но некоторые, мои любимые, я с удовольствием опишу:

- Для борьбы с атеросклерозом хорошо смешать растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока. Смесь принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.
- От сердечного давления пьют перед едой стакан сока свеклы или моркови с ложкой чесночного сока.
- Сок с кашицей растертого лука можно втирать в кожу головы — это способствует росту волос, или закапывать в нос, в народе говорили: «насморк излечит и иные нечистости из головы вытянет».
- **Рецепт от кашля: на 300 г водки — 100 г кашицы чеснока и 100 мл сока плодов калины. Настоять месяц в темном месте, время от времени встряхивая бутылку. Пить по чайной ложке 3 раза в день до еды.**
- Если запеченный лук прикладывать к нарывам, они быстро проходят.
- При любых эпидемиях привязать на веревочку и носить на шее зубчик чеснока, а разрезав его на дольки, класть в изголовье.
- Чтобы укрепить десну, нужно толченый чеснок смешать с вином и натирать пальцем десны.
- От прыщей на теле: чеснок жарить в растительном масле и этим маслом мазать прыщи.
- Чеснок сварить с бобами, растереть, добавить растительное масло. Этой мазью намазывать на ночь виски — помогает при бессоннице и снимает головную боль.
- Чеснок смешать с горчицей и хреном, травой крапивы, полыни и девясила, растолочь, выжать сок, пить при сердечной слабости».

Веденеева Е.С.

ОДОЛЕЕМ НАСМОРК

«...Насморк был известен людям во все времена, и всегда люди в борьбе с этим недугом использовали средства народной медицины. Некоторые из них я хочу предложить:

- В холодной кипяченой воде развести мумие до консистенции черного кофе. Две спички обернуть ватой, окунуть в раствор мумие и вставить в обе ноздри, запрокинув голову. Полежать в таком состоянии 15 минут. Повторить за день 3 раза.
- Зубок чеснока разрезать вдоль и вставить обе половинки в две ноздри.
- На ночь к подошвам ног приложить ткань, смоченную в керосине и отжатую. Сверху надеть шерстяные носки.
- Поставить горчичники к пяткам, забинтовать фланелью, а сверху надеть носки. Держать подольше. Через час-два все снять и быстро ходить по комнате.
- На ночь смазать пятки йодом, надеть теплые носки.
- Промывать нос настоем листьев мяты.
- Вдыхать через нос: нюхательный табак, порошок душицы, порошок корицы, запах цветов шиповника.
- Закапывать в нос: сок алоэ или каланхоэ по 4 капли в каждую ноздрю 5 раз в день; сок свеклы по 5 капель 4 раза в день.
- Делать ингаляции из облепихового масла или эвкалиптового масла.
- Окуривание льном и льняным семенем помогает от насморка, нужно вдыхать дым от тлеющего льна или льняного семени.
- Сок лимона втягивать в нос.
- При любом насморке нужно каждый день надевать свежие носки».

Лившиц А.

МАКАРОННАЯ ДИЕТА

С наступлением холодов все мы больше спим, меньше двигаемся и, что самое печальное для фигуры, чаще чувствуем голод. Объясняется это очень просто: потребности организма в энергии не уменьшились из-за того, что мы стали меньше двигаться, а даже возросли, ведь организму в холодное время года необходимо больше калорий для поддержания теплового баланса. Еще один объясняющий возникновение голода фактор — увеличение темной части дня, это стресс для организма, нервное напряжение постепенно нарастает, и мозг отдает команду: «Пополнить запасы гликогена!» И они пополняются до тех пор, пока не превращаются в самый натуральный жир. Поэтому, даже если проблема веса сейчас не является для вас актуальной, возможно, к весне она встанет во всей остроте.

Ведь избавиться от набранных за зиму килограммов будет непросто. А уже с осени садиться на голодную диету — тоже не выход, постоянное чувство голода в холодное время года ни к чему хорошему не приведет. Что же делать? Попробуйте сесть на макаронную диету, с ее помощью можно, не отказываясь от радостей жизни, сбросить около 3 кг в неделю, а это очень хороший результат для данного времени года.

Макаронные изделия — источник углеводов, но это «медленные» углеводы и бояться их не надо. Макароны долго перевариваются, поэтому гликоген медленно поступает в кровь, соответственно, чувство сытости длится дольше. Это первый положительный момент. Второй заключается в том, что углеводы усиливают выработку «гормона счастья» — серотонина, который совершен- но необходим для борьбы с депрессией. Третий фактор: в макаронных изделиях минимальное содержание жира. А еще из спагетти, лапши, рожков, пене и всех других видов этой продукции легко готовить множество блюд. Значит, на макаронной диете вам не грозит однообразие. Но нужно выбирать «правильные» макароны. Покупайте только те, что приготовлены из твердых сортов пшеницы. Варите их точно так, как указано на упаковке (обычно 10-12 минут), а если вам кажется, что макароны еще не сварились, не верьте своим ощущениям. Они и должны быть чуть-чуть твердыми. Желательно на время диеты исключить сахар. А вот соль можете не ограничивать, но лучше используйте морскую или каменную. Пить можно любые напитки, кроме лимонадов.

Макаронная диета предлагает несколько вариантов завтрака (250 ккал) и следующего за ним перекуса (50 ккал). Обед и ужин составят в среднем около 350 ккал. Таким образом, получается всего около 1000 ккал в день. Неудивительно, что уже через неделю стрелка на весах неизбежно поползет вниз. Блюда, предназначенные для обеда и ужина, разрешается менять местами. А можно не готовить два разных блюда на день, а приготовить только одно, взяв все ингредиенты в двойном количестве. Меню диеты рассчитано на 6 дней, но вы можете продолжать сидеть на диете до двух недель, повторяя дни в любой последовательности.

ЗАВТРАКИ

БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ

1 яйцо, соль, перец, 1 ч. ложка нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ломтик черного хлеба.

Растопить в чашке масло, вбить яйцо, посолить, поперчить, добавить лук и взбить вилкой. Когда смесь застынет, сделать бутерброд, намазав на ломтик черного хлеба.

МЮСЛИ С АПЕЛЬСИНОМ

1 апельсин, 1 упаковка йогурта, 3 ст. ложки мюсли или овсяных хлопьев, жидкий заменитель сахара.

Очистить апельсин от кожуры и белых пленок, мякоть нарезать кубиками и смешать с йогуртом и мюсли. Добавить жидкий заменитель сахара по вкусу.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ

1 булочка из муки грубого помола, 2 ломтика сыра «Гауда» (30 г), 1 ч. ложка горчицы, пол-огурца.

Огурец нарезать ломтиками, а булочку разрезать пополам. Одну половинку смазать горчицей, положить сыр и огурец, прижать второй частью булочки.

ФРУКТОВЫЙ ТВОРОГ

1 яблоко, 1 груша, полпачки обезжиренного творога, 1 ст. ложка минеральной воды, жидкий заменитель сахара.

Яблоко и грушу очистить и нарезать мякоть мелкими кубиками. Вилкой размять творог, добавив минеральную воду и заменитель сахара. Смешать с фруктами.

ПЕРЕКУСЫ

БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ

Ломтик зернового хлеба намазать сливочным маслом (5 г). Вареное яйцо разрезать пополам и положить на хлеб. Украсить зеленым луком.

ЛИМОННЫЙ ШЕЙК

Полстакана пахты или обезжиренного молока смешать с 0,5 ч. ложки лимонной цедры и добавить немного жидкого заменителя сахара.

ТВОРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

На ломтик зернового хлеба намазать 1 ст. ложку обезжиренного творога, посыпать рубленой зеленью и сверху положить 2 кружочка огурца.

ЯБЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Смешать полстакана яблочного сока с таким же количеством минеральной воды. Можно съесть 1 диетический хлебец из злаков.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Обед

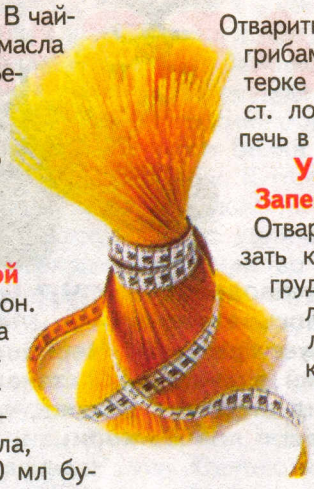
Макароны с овощной смесью

Отварить 60 г макарон. В чайной ложке растительного масла потушить 150 г овощей «Весенняя смесь». Добавить макароны, 1 ч. ложку томатной пасты, перемешать и посыпать 1 ст. ложкой тертого сыра.

Ужин

Салат с красной рыбой

Отварить 50 г макарон. 1 стебель зеленого лука и 1 помидор мелко нарезать. Смешать с макаронами. Взбить 1/2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложку горчицы и 50 мл бульона. Посолить, поперчить и заправить салат. К салату подать 50 г соленой форели.



ВТОРОЙ ДЕНЬ

Обед

Макароны со шпинатом

Почистить и мелко порубить 1 луковицу и 1 зубчик чеснока. Поджарить их в 1 ч. ложке сливочного масла. Отварить шпинат, слить, отжать и выложить в сковороду. Посолить и поперчить по вкусу, добавить щепотку тертого мускатного ореха. Отварить и выложить на тарелку 75 г макарон. Добавить к ним 3 ломтика семги и шпинат.

Ужин

Горячий салат с помидорами

Отварить 50 г макарон. Вымыть, вытереть и нарезать кубиками 1 помидор. Разогреть чайную ложку растительного масла и поджарить в нем 4 большие креветки с обеих сторон. Посолить и поперчить по вкусу. Помидор и макароны перемешать. В сковороду влить 5 ст. ложек овощного бульона из кубиков и 1 ч. ложку уксуса. Добавить 1 ч. ложку мелко нарубленного базилика и слегка потушить. Полить салат этим маринадом.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Обед

Рожки с грибами и сыром

Очистить и нарезать 100 г шампиньонов или белых грибов. Порубить 1 луковицу. Пассеровать лук в 1 ч. ложке сливочного масла, добавить грибы, влить пол- стакана овощного бульона и тушить на медленном огне под закрытой крышкой 10-15 минут. Отварить рожки и перемешать с грибами. Натереть на мелкой терке сыр. Посыпать рожки 2 ст. ложками пармезана и запечь в духовке.

Ужин

Запеканка с цуккини

Отварить 50 г рожков. Нарезать кубиками 100 г куриной грудки и обжарить в 1 ч. ложке растительного масла. Добавить 1 маленький цуккини, нарезанный кружками, и тушить 10 минут, сбрызнув лимонным соком. Макароны смешать с мясом и цуккини, посыпать 1 ч. ложкой тертого сыра и запечь в духовке.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Обед

Суп с куриной грудкой

Отварить 40 г вермишели. В глубокой сковороде нагреть 1 ч. ложку растительного масла, выложить 150 г замороженной овощной смеси и слегка ее обжарить. Влить 100 мл овощного бульона, перемешать и варить суп 10 минут. Под струей холодной воды промыть 1 куриную грудку, снятую с кости, нарезать ее мелкими кубиками и добавить в суп. Варить еще 10 минут, посолить, поперчить и добавить макароны.

Ужин

Салат с ветчиной и базиликом

Нарезать кубиками 30 г вареной ветчины, половину огурца и 1 помидор. Отварить 50 г рожков. Все перемешать. Смешать по 1 ч. ложке растительного масла, уксуса и 5 ст. ложек овощного бульона. Посолить и поперчить. Заправить салат маринадом.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Обед

Лапша с морковью

Отварить 50 г лапши. Вымыть и очистить 2 небольшие морковки, нарезать их мелкой соломкой и бланшировать в кипящей соленой воде 3 минуты. В сковороде распустить 1 ч. ложку сливочного масла, выложить морковь и лапшу.

Слегка поджарить и залить яйцом. Тщательно перемешать, посолить и поперчить. Посыпать рубленой зеленью.

Ужин

Горячий салат с брокколи

Отварить 50 г спагетти. 150 г брокколи варить 10-12 минут, а затем слить на дуршлаг и смешать с макаронами. Раскрошить 45 г сулугуни, перемешать с брокколи и спагетти и полить 5 ст. ложек овощного бульона, еще раз перемешать.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Обед

Запеканка с тыквой и луком

Отварить 75 г разноцветных макаронбантиков. Очистить и мелко порубить 1 луковицу. Пассеровать лук в 1 ч. ложке растительного масла до прозрачности. Тыкву очистить от семечек и кожуры и натереть на крупной терке. Взять 1 стакан мякоти тыквы, добавить в сковороду, перемешать, влить немного воды и тушить около 15 минут, пока тыква не станет мягкой. Добавить макароны и 1 ч. ложку каперсов. Все перемешать. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать зеленью.

Ужин

Салат с фрикадельками

Отварить 50 г макарон-бантиков. 50 г нежирного говяжьего фарша посолить и поперчить, добавить чуть-чуть паприки. Вымесить фарш, слепить фрикадельки и обжарить их без масла. Из стручка красного сладкого перца удалить семена, порезать его кубиками и перемешать с макаронами и фрикадельками. Смешать 1 ч. ложку яблочного уксуса с 1 ч. ложкой растительного масла, посолить, поперчить и заправить салат. Посыпать петрушкой.

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ СЛИВА

Неизвестно, кто и почему решил сушить черные сливы, в результате чего получался вкуснейший чернослив, но точно известно, что произошло это очень давно. Ученые обнаружили старинные кулинарные рецепты, в которых чернослив советовали применять, когда нужно было подольше сохранить мясо свежим, а возможности охладить его не было. Сегодня чернослив активно используется в кулинарии и в народной медицине, правда, известен он по большей части как слабительное средство, но у чернослива есть и куда более весомые лечебные качества. Например, чернослив очень эффективно борется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опережая в этом многие другие натуральные средства. Он полезен при гипертонической болезни и заболеваниях желчного пузыря, поскольку содержащиеся в нем пектиновые вещества способствуют выведению холестерина из организма. Антиоксиданты чернослива повышают иммунитет и сопротивляемость организма в экологически неблагоприятных условиях. Они же поглощают свободные радикалы, разрушающие организм, а значит, чернослив является отличным средством для профилактики онкологических заболеваний и сохранения молодости. И, как уже говорилось выше, чернослив препятствует развитию вредных бактерий в пище, поэтому его рекомендуется добавлять в мясной фарш.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА СО СЛИВКАМИ

Чернослив — 500 г, сахар — 250 г, сливки — 0,25 л, сахарная пудра — 50 г, ванилин на кончике ножа.

Чернослив перебрать, промыть в небольшом количестве воды, затем вынуть косточки и протереть. Всыпать сахар, минут пять поварить пюре на слабом огне, добавить ванилин. Размешать и охладить.

Взбить сливки с сахарной пудрой, разложить в вазочки и положить сверху взбитые сливки.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Крупа гречневая — 250 г, чернослив — 100 г, орехи — 100 г, вода, соль.

Гречневую крупу прокалить на сковороде, смешать с ложкой растительного масла. Чернослив промыть, припустить в небольшом количестве воды и, удалив косточки, порезать на маленькие кусочки.

Ядра орехов измельчить. Крупу смешать с орехами и черносливом, залить кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне 20-30 минут. Подавать в горячем виде, со сливками или сметаной.

СУП ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Чернослив — 300 г, сахар — 2/3 стакана, 1 стакан фруктового сока, крахмал — 1 ст. ложка, корица и гвоздика по вкусу.

Чернослив промыть, залить холодной кипяченой водой, оставить набухать. Набухший чернослив положить в воду, добавить пряности и варить, пока не разварится, затем протереть через сито. В полученную массу добавить сахар, ядра сливовых косточек, влить вино или фруктовый сок, ввести разведенный крахмал и все довести до кипения. Подавать охлажденным.

РИС С ЧЕРНОСЛИВОМ

Рис — 1/2 стакана, чернослив — 1/2 стакана, масло растительное — 1-2 ст. ложки, сахар — 1/2 ст. ложки, лимонная кислота по вкусу, вода — 1 стакан.

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса. При подаче полить растительным маслом.

САЛАТ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

2 плавленых сырка, 3 зубчика чеснока, 5 яиц, чернослив — 300 г, грецкие орехи — 1/2 стакана, лук зеленый — 50 г, майонез.

Салат готовится слоями. Первый слой — тертый плавленый сыр с чесноком, смазать майонезом, затем сваренные вкрутую яйца, луком, после чернослив, снова майонез, посыпать толчеными орехами. И все слои повторить.

ЦАРИЦА БОБОВЫХ

Фасоль известна людям с доисторических времен, еще в 2800 году до нашей эры китайцы варили фасоль так же, лают сегодня. Издавна известны лечебные свойства фасоли. Авиценна считал ее полезной для груди и легких. В Европе в XVII веке плоды фасоли применяли в виде порошка при кожных заболеваниях, а также в качестве основы для приготовления возможных пилюль. Но прежде всего, фасоль — это прекрасный диетический продукт, который содержанию легкоусвояемого белка превосходит некоторые сорта мяса и рыбы. К тому же фасоль необходимые нам элементы, как натрий, калий, кальций, железо, фосфор, а по количеству меди и цинка она превосходит большинство овощей. Есть в фасоли и необходимые для организма человека аминокислоты, триптофан, лизин, аргинин, тирозин. Блюда из фасоли очень полезны при пониженном иммунитете, сахарном диабете, ревматизме, хроническом панкреатите, почечнокаменной болезни, кожных болезнях, а также при пониженной кислотности желудочного сока. Однако пожилым людям лучше воздержаться от блюд из фасоли, так как она содержит пурины и может навредить при подагре и нефрите.

Врачи также не рекомендуют при гастрите, язвенной болезни, холецистите, панкреатите, колите. К тому же фасоль нельзя есть в сыром виде, так как она содержит токсичные компоненты, разрушающиеся только под воздействием высоких температур.

САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ

Картофель — 280 г, фасоль — 40 г, репчатый лук — 50 г, сметана — 100 г, зеленый лук — 30 г, зеленый салат — 10 г, перец молотый черный, уксус, соль.

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 12 часов. Затем поставить варить фасоль в той же воде до мягкости и посолить.

Картофель вымыть, отварить, охладить, снять кожицу и нарезать небольшими кубиками. Вареную фасоль соединить с картофелем, добавить мелко нарезанный лук, сметану и перемешать, заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей. Готовый салат уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить листочками салата.

ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКАХ

Фасоль — 600 г, вода — 2 л, 6-7 луковиц среднего размера, масло растительное — 1/3 стакана, молотый черный перец — 1/4 ч. ложки, соль по вкусу.

Фасоль замочить на ночь, сварить на следующий день, жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами, обжарить на растительном масле, приправить солью и перцем. В керамический горшочек уложить слоями фасоль и жареный лук (верхним слоем должна быть фасоль). Все полить оставшимся растительным маслом и влить жидкость, в которой варилась фасоль. Горшочки поставить в духовку и запекать при средней температуре 20-25 минут.

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ И ТОМАТАМИ

Фасоль — 500 г, растительное масло — 200 г, лук зеленый (нарезанный) — 3 ст. ложки, чеснок — 2 головки, томатная паста — 1 ст. ложка, 5 помидоров, 1 лавровый лист, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Нарезанный ломтиками лук слегка спассеровать, влить ложку воды, положить мелко нарезанный чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, томатную пасту, соль, перец и свежие помидоры, очищенные от кожицы и семян, все перемешать и прокипятить. Заправить сваренную фасоль приготовленным соусом и держать в духовке, пока не выпарится почти вся жидкость. Подавать в теплом виде.

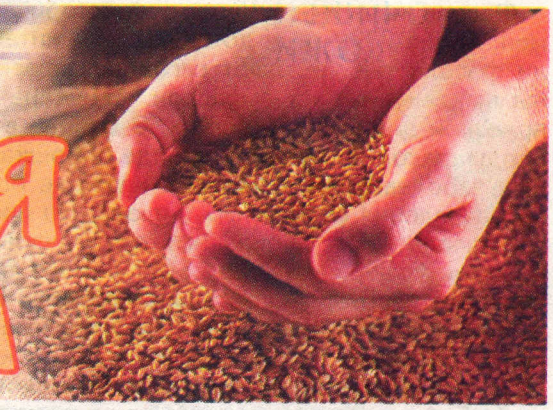
ТРЕСКА С ФАСОЛЬЮ

Филе трески — 500 г, фасоль — 1 стакан, масло сливочное — 50 г, масло растительное — 4 ст. ложки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, хлеб белый — 8-12 ломтиков, черный молотый перец и соль по вкусу.

Фасоль отварить в подсоленной воде. Рыбу отварить отдельно, охладить и нарезать мелкими кусочками. Мелко нарезанные лук и раздавленный чеснок обжарить в смеси сливочного и оливкового масла в глубокой сковороде, добавить 2 ст. ложки вареной фасоли и обжарить все вместе.

Положить в сковороду кусочки рыбы и остальную фасоль, посолить, поперчить и выдержать на среднем огне 10-15 минут. Рыбу подавать к столу на ломтиках обжаренного в масле белого хлеба.

ПШЕНИЧНАЯ КОСМЕТИКА



Мы уже рассказывали читателям «Секреты вашего здоровья» о широком использовании овсяной крупы и овсяных хлопьев «Геркулес» в домашней косметике. Сегодня мы продолжим разговор о возможности применения злаковых культур в косметических целях. У нас на кухне всегда найдется пшеничная мука и белый хлеб. Чем богата пшеница и какие продукты из нее используют в домашней косметике?

В зернах пшеницы содержится 13% белка, около 66% углеводов, 1,5% жира, 3% клетчатки, минеральные соли (фосфор, калий, магний и др.), ферменты, витамины B1, B2, B6, E, PP, а также каротин.

В домашней косметике используют в основном пшеничную муку и отруби, несколько меньше зерна и пшеничный хлеб. Из зерна, например, можно приготовить туалетное молочко для очищения сухой кожи лица.

Для этого 2 ст. ложки зерен пшеницы залейте стаканом белого виноградного вина, настаивайте 3-5 дней, процедите и добавьте яичный желток.

ПШЕНИЧНЫЕ МАСКИ

Пшеничную муку широко используют в составе масок. Она не только содержит полезные для кожи питательные вещества, но и служит хорошим связующим элементом для других компонентов маски. Более того, как пишет Авиценна, пшеничная мука способствует приливу крови к коже и улучшает ее кровоснабжение. Поэтому маски, в состав которых входит пшеничная мука, улучшают цвет лица и помогают дольше сохранить молодость кожи. Маски, как правило, наносят на 15-20 минут. Затем маску смывают и наносят питательный крем по типу кожи. Маски, в состав которых входит мука, рекомендуется делать 2-3 раза в неделю — тогда ваша кожа надолго останется молодой и свежей.

Сок практически любого фрукта или овоща, любой ягоды, а также кашицу из них можно смешать с мукой и нанести кожу лица в виде маски. К овощным маскам с мукой хорошо добавить еще немного оливкового масла.

Для жирной кожи целесообразно муку смешать с соком или кашицей яблока, вишни, клюквы или с соком квашеной капусты. Абрикос, кабачок, тыква подойдут для любой кожи.

Можно смешать муку с белком яйца — для жирной кожи или с желт- ком — для сухой.

Если у вас сухая кожа, то заварите одну из трав, содержащих слизи, и затем смешайте полученный настой с мукой до консистенции густой сметаны. Смесь нанесите на чистую кожу лица и шеи. Слизями богаты семя льна, мать-и-мачеха, ромашка, подорожник.

Отбеливающую маску можно приготовить, смешав 2 ч. ложки пшеничной муки с небольшим количеством теплого молока и добавив в полученную кашицу немного огуречного сока. Тщательно перемешав все компоненты, маску нанесите на лицо на 30 минут.

При приготовлении питательной маски для сухой кожи смешайте яичный желток, чайную ложку растительного масла и чайную ложку муки. Кашицу наносите послойно на 10-15 минут. Когда первый слой высохнет, нанесите второй слой и т. д.

Для жирной кожи с расширенными порами полезна маска из хорошо взбитого яичного белка, к которому добавляют муку и смешивают до однородной кашицы.

Для сухой кожи будут полезны маски, представляющие собой смесь муки и теплого молока, либо муки и свежей сметаны.

Целебный мякиш

• Для увядающей, морщинистой кожи хорошо сделать маску из мякиша белого хлеба: мякиш залейте молоком и размешайте до густоты сметаны.

• Для рассасывания абсцессов, нарывов к ним прикладывают намоченный в горячем молоке мякиш белого хлеба.

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Пшеничными отрубями, как и овсяными отрубями, можно хорошо очистить кожу. Для этого нужно ст. ложку отрубей смешать до образования кашицы с водой (если у вас нормальная кожа), молоком (если кожа сухая) или 3%-ной перекисью водорода (при жирной коже). Полученной кашицей несколько минут протирайте места скопления черных угрей (камедонов). После этого лицо вымойте теплой водой, ополосните холодной водой и протрите лосьоном. Если в процессе очищения отрубями вы почувствовали стягивание кожи, то чистку нужно и через 30-60 минут после этого нанести на кожу питательный крем. Такие очищающие процедуры делают ежедневно или через день до получения нужного эффекта. Затем их повторяют по мере надобности, обычно один раз в 7-10 дней.

МАСКИ С ОТРУБЯМИ

За счет высокого содержания витаминов, противовоспалительного, смягчающего и очищающего воздействия на кожу отруби также являются отличной составляющей любой маски. С отрубями хорошо делать очищающие маски для жирной кожи.

Измельчите стакан отрубей на мясорубке или в кофемолке, добавьте чайную ложку питьевой соды и тщательно перемешайте. Полученную смесь храните в стеклянной посуде. К столовой ложке смеси добавьте воду до образования кашицы и постепенно наносите на лицо, протирая этой массой лоб, подбородок, щеки, нос, шею. После того как масса начнет легко скользить по коже, смойте ее теплой водой и затем ополосните прохладной водой, которую лучше немного подсолить или подкислить.

Для подготовки увлажняющей маски 3 ст. ложки пшеничных отрубей смешайте с 3-5 ст. ложками простокваши и оставьте на 15 минут. Затем смесь хорошо размешайте до получения однородной кашицы, нанесите ее на лицо, через 15 минут смойте водой и нанесите питательный крем по типу кожи.

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Отруби полезно добавлять в воду, используемую для мытья лица и рук, так как они успокаивают раздраженную кожу, смягчают ее.

Из отрубей делают припарки, а из отвара — примочки с целью смягчения огрубевшей кожи лица и рук.

Чтобы смягчить воду для приема ванны, в ванну опускают марлевый мешочек с пшеничными отрубями.

Ванны с отваром отрубей благотворно действуют на кожу. Для приготовления отвара 300 г отрубей заливают холодной водой, доводят до кипения, процеживают, и отвар наливают в ванну. Отвар отрубей также добавляют в витаминные косметические маски для удаления угрей и прыщей.

В ЗАВИСИМОСТИ ТИПА КОЖИ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ МАСКАМИ

Для сухой кожи

2 ст. ложки отрубей залейте теплым молоком. Когда отруби набухнут, получившуюся кашицу нанесите на лицо на 10-15 минут.

1 яичный желток разотрите с 5 ч. ложками отрубей, после чего добавьте воду до получения пасты мягкой консистенции. Маску нанесите на лицо, особенно на те области, где появились морщины — эта маска хорошо их разглаживает. Через 30 минут снимите маску тампоном, смоченным в теплой воде.

Увядающую сухую кожу освежит маска из пшеничных отрубей и настоя чайного гриба. 4 ст. ложки месячного настоя чайного гриба подогрейте, не доводя до кипения, добавьте 3 ст. ложки пшеничных отрубей и 2 ч. ложки меда, перемешайте. Маску нанесите на предварительно очищенную кожу, через 20-30 минут смойте теплой водой.

Для жирной пористой кожи

3 ст. ложки отрубей смешайте с 2 ст. ложками свежеотжатого сока томата или томатной кашицы, добавьте 1 ч. ложку настоя тысячелистника. Нанесите смесь на кожу лица, через 15-20 минут смойте прохладной водой.

Яичный белок взбейте в пену, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока (также можно добавить высушенную и растертую в пудру лимонную корку). С помощью отрубей превратите смесь в густую массу, которую нанесите на лицо на 20 минут. Эта маска особенно полезна для увядающей жирной кожи.

Успокаивающее воздействие на жирную кожу оказывает маска из кефира с зеленью петрушки и отрубями. Измельчите полпучка зелени петрушки, затем добавьте 1 ст. ложку кефира, 1 ст. ложку пшеничных отрубей и 3-4 капли лимонного сока, все тщательно перемешайте. Маску нанесите на кожу лица, через 10-15 минут смойте теплой водой.

Не забывайте, что маски из отрубей полезно также наносить на шею и руки

ЛЕЧЕНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Приготовить настойку софоры. Плоды порезать на кусочки, заполнить ими 1/2 бутылки, а сверху залить 50-ти% спиртом. Настоять в теплом месте периодически встряхивая, примерно 3 недели. Когда жидкость станет коричневого цвета, настойка готова. Принимать настойку софоры по 1 ч.л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Поможет смесь из лимонного сока, меда и раздавленного чеснока (все смешать в равных количествах). Хранить смесь в холодильнике. Пить ее по 1 ч.л. за 30 минут до еды и один раз на ночь.

Смешать 3 литра домашней сыворотки с 1 стаканом сахара. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана за пол часа до еды.

Залить полынь 70-ти% спиртом и настоять в сухом темном месте 21 день. Пить по 1 капле настойки на 1 ч.л. воды по утрам натощак.

Стебельки одуванчика вместе с цветками пропустить через мясорубку. На 1 л сока требуется примерно 500 стебельков. В сок для снятия горечи добавить мед. На 1 литр добавить 50 г. спирта, не водки. Принимать по 1 ст.л.

Внимание! Одуванчик не следует принимать при закупорке кишечника.

Свежий корень одуванчика надо нарезать, высушить в темном месте, после чего помолоть в кофемолке и заварить как кофе.

Очень полезен настой ириса и полыни горькой, который следует принимать за 20 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Полынь горькую и надземную часть ириса в равных частях, измельчить и перемешать. 1 ст.л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять 1 час и процедить. Курс лечения — 45 дней.

Перемешать в равных частях цветки бессмертника, зверобоя, травы душицы и пустырника. 2 ст.л. смеси залить 500 мл. кипятка. Настоять 1 час и принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Измельчить и перемешать в равных частях листья мяты перечной, корень девясила, травы сушеницы болотной, зверобой, плоды укропа. 1 ст.л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс лечения — 45 дней.

Пропустить через мясорубку 1 кг лимонов с кожурой но без косточек и по 300 г. петрушки и чеснока. Полученную смесь выдержать в эмалированной кастрюле 2 недели. Принимать по 1 ч.л. за 15 минут до еды 3 раза в день.

Смешать в равных пропорциях траву пустырника, цветки бессмертника и календулы. Залить 3-4 ложки сбора 1 л кипятка. Пить по 100 мл 5-6 раз в день за 20-30 минут перед каждым приемом пищи.

Взять 1 часть цветков ромашки, по 2 части цветков календулы, семена льна, листьев мяты и коры крушины. 2 ст.л. смеси залить 1 л кипятка. Выпить за день в несколько приемов за 20 минут до еды.

Поможет укропная вода. Для приготовления настоя 1 ст.л. измельченного укропа или его семян залить 1 стаканом кипятка. Выпить в теплом виде небольшими глотками за день, за пол часа перед каждым приемом пищи.

Хорошо поможет настой травы люцерки. 1 ст.л. на 1 стакан кипятка. Выпить в теплом виде небольшими глотками за день. За пол часа перед едой. Поджелудочная железа любит сладкое, поэтому в настой трав добавить 1 ч.л. меда.

20 капель 10 %-ной настойки прополиса накапать в пол стакана кипяченого молока выпить перед сном и сразу же лечь в постель. И так 10 вечеров подряд. Потом 20 дней перерыв, а все лечение составляет 6 месяцев.

Надо взять корни девясила (есть в аптеке), порезать на кусочки. 1 ст.л. корней высыпать в 0.5 л бутылку, залить водкой или самогоном и поставить на 14 дней в темное место. Пить по 1 ст.л. утром натощак за 30 минут до еды.

Поможет отвар из стручков фасоли. 3 ст.л. измельченного сырья залить 400 мл. воды, кипятить 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 100 мл в день.

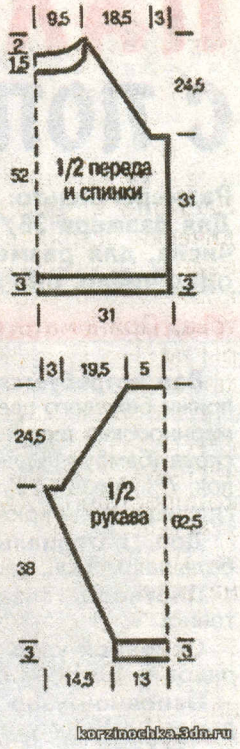
При воспалении поджелудочной железы взять 1 ч.л. измельченной травы укропа или его семян, залить стаканом кипятка настоять 1 час, процедить и выпить за 4 приема.

При обострении болезни 1 ст.л. цветков календулы залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течении 10 дней.

С уважением,
Валерий Александрович Иванов
Ул. Октябрьская, 20 кв.3
г. Гайсин, Винницкая обл., 23700

ПУЛОВЕР С РУКАВОМ РЕГЛАН

Симпатично и просто — пуловер с карманами и рукавами реглан связанный спицами из однотонной пряжи.



korzinochka.3dn.ru

Размер: 38/-10

Вам потребуется: 900 г пряжи (50% хлопка, 50% полиакрилата, 60 м/50 г); прямые и круговые спицы № 7.

Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды - изнаночные петли.

Изнаночная гладь, прямые и обратные ряды: лицевые ряда — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли; круговые ряды: все петли изнаночные.

Полупатентный узор:

- лицевые ряды: 1 кром.* 1 изн., 1 п. снять, как при лицевом вязании, нить за работой, от * повторять, закаливать 1 изн. и 1 кром,;
- изнаночные ряды: * 1 изн., 1 лиц., от * повторять.

Плотность вязания.

- лицевая гладь: 12,5 п. и 18,5 р. = 10х10 см;
- полупатентный узор: 13 п. и 20,5 р. = 10х10 см (в растянутом виде).

Спинка: набрать на спицы 78 п. и вязать бейку 3 см изнаночной гладью, затем между кромочными связать 24 см = 44 р. лицевой гладью, в последнем ряду равномерно прибавить 3 п. = 81 п. Продолжить работу полупатентным узором.

Для скосов реглана через 31 см = 58 р. от бейки закрыть с обеих сторон по 4 п. и в каждом 2-м р. 24 х по 1 п. следующим образом: в начале ряда 1 кром. и 2 лиц. провязать протяжкой (= 1 п. снять, 1 п. провязать и протянуть через нее снятую петлю), в конце ряда 2 п. вместе лицевой и 1 кром.

Одновременно для выреза горловины через 53,5 см 3 104 р. от бейки закрыть средние 9 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 2 х по 4 п.

Через 55,5 см = 103 р. от бейки все петли закрыть.

Мешковина кармана (2 детали): набрать на сяицы 17 п. и связать 14 см лицевой гладью, петли отложить. Перед: вязать, как спинку, только после бейки вязать следующим образом: 1 кром., 11 п. лицевой гладью, 17 п. полупатентным узором, 20 п. лицевой гладью, 17 п. полупатентным узором. 11 п. лицевой гладью, 1 кром. Через 11 см на каждых 17 п. полупатентного узора связать еще 3 см изнаночной гладью, для входа в карман эти петли закрыть и вместо них ввести в работу не провязанные петли мешковины кармана. Продолжить работу на всех петлях, как для спинки, только выполнить более глубокий вырез горловины. Для этого через 52 см = 102 р. от бейки закрыть средние 9 п. и 8 каждом 2-м р. 2 х по 3 и 1х2 п. Через 55,5 см = 108 р. от бейки все петли закрыть.

Рукава: набрать на спицы 33 п. и вязать бейку 3 см изнаночной гладью, затем между кромочными связать 30 см = 56 р. лицевой гладью, 8 последнем ряду равномерно прибавить 2 п. Продолжить работу полупатентным узором. Одновременно для расширения рукава прибавить с обеих сторон от бейки 18 х по 1 п. в каждом 4-м р., включая прибавляемые петли в узор = 71 п.

Для скосов реглана через 38 см = 72 р. от бейки закрыть с обеих сторон по 4 п. и в каждом 2-м р. еще 25 х по 1 п.. как для спинки. Через 62.5 см = 122 р. от бейки закрыть оставшиеся 13 п.

Сборка: выполнить швы реглана; по вырезу горловины набрать на круговые спицы 62 п. и связать 3 см = 6 круговых рядов изнаночной гладью, все петли закрыть. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Пришить мешковины карманов.

ШАРФ С ПОМПОНАМИ

Ширина шарфа — 20 см, длина — 205 см.

Шарф связан спицами.

Вам потребуется: 300 г пряжи серого цвета — Fb 24 (46% мериносовая шерсть extrafine, 28 вискоза (бамбук целлюлозы), 12% хлопок, 7% Alpaca, 7% мохер, 100 м /50 г); спицы №6.

Плотность вязания: соблюдать точно! (При необходимости заменить спицы).

Основной узор: (18 п. и 20 р. = 10 х 10 см) лиц. глади.

Коса на 18 п.: с 1-го по 10-й р.: лиц. гладь.

11-й р.: 9 п. оставить на вспом. спице, 9 лиц. п. и провязать петли со вспом. спицы лиц.

12-й р.: изн. п.

с 13-го по 16-й р.: лиц. гладь.

Повторять с 1-го по 16-й р.

Набрать 42 п. и вязать след. образом: кром. п., 9 лиц. п., 2 изн. п., 18 п. узором коса, 2 изн. п., 9 лиц. п., кром. п.

К обеим концам шарфа пришить бахрому из нити в 7 сложений длиной 35 см. Сделать 10 помпонов диаметром 7 см и прикрепить к шарфу, как показано на рисунке.

ПАЛЬТО С ПОПЕРЕЧНОЙ КОСОЙ

Размеры пальто: 36/38 (38/40) 40/42.
Для размера 36/38 = левые числа, для размера 38/40 = средние числа, для размера 40/42 = правые числа. Если указано только одно число, оно применяется ко всем размерам.

Пальто связано спицами.

Вам потребуется: 550 (550/600) г пряжи бежевого цвета — Fb 24 (46% мериносовая шерсть extrafine, 28 вискоза (бамбук целлюлозы), 12% хлопок, 7% Alpaca, 7% мохер, 100 м /50 г); спицы №7 и крючок № 7.

Доп. материалы: 6 кнопок, небольшая метал., застежка-крючок.

Плотность вязания: соблюдать точно!

Основной узор 1: 14 петель х 20 рядов = 10х10 см лиц. глади.

Основной узор 2: 16 п. х 20 рядов = 10х10 см узора коса согласно схеме 1, на которой приведены только лиц. р. В изн. р. все петли вязать изн. Повторять с 1-го по 16-й р.

Поперечная коса: (ширина: 7,5 см, 20 р. = 10 см) согласно схеме 2, на которой приведены только лиц. р. В изн. р. петли вязать по рисунку. Повторять с 1-го по 10-й р.

Основной узор 3: 14 п. х 24 ряда = 10х10 см платочной вязки.

Подчеркнутые убавления:

- С правого рабочего края: кром. п., 1 лиц. п., 2 или 3 п. провязать вместе лиц.
- С левого рабочего края: снять 1 п. как лиц., 1 или 2 п. вместе лиц., затем эту п. протянуть через снятую, 1 лиц. п., кром. п.

Описание: Модель до проймы вяжется одним целым полотном. Начать с поперечной косы. Для поперечной косы набрать 12 п. и связать в высоту 115 (123/131) см = 23 (25/26) х раппортов, затем петли плотно закрыть.

С одного края, распределив, вывязать 168 (180/192) п. и далее вязать основным узором 3. Через 7,5 см петли свободно закрыть.

С другого края также вывязать 168 (180/192) п. и провязать 2,5 см = 3 круговых ребра платочной вязки (основного узора 3). Далее вязать основным узором 1 и 2.

Распределение петель: 36 п. (= 3 х MS) по схеме № 1, 24 (30/36) лиц. п., 48 п. (= 4 х MC) по схеме 1, 24 (30/36) лиц. п., 36 п. (= 3 х MS) по схеме 1.

Через 42 (41/40) см от начала косы петли распределить след. образом: 48 (51/54) п. — правая полочка, 72 (78/84) п. — спинка, 48 (51/54) п. — левая полочка.

СХЕМА 1

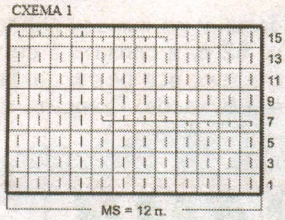
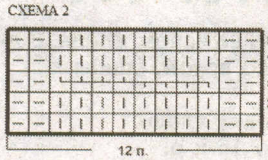
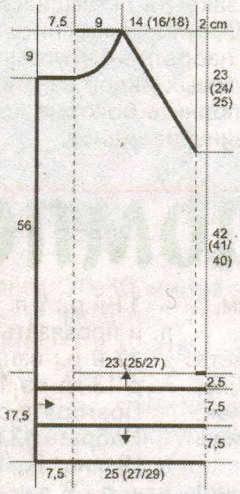
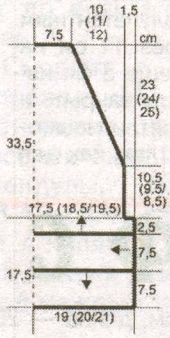


СХЕМА 2







	= 1 лиц. п.
—	= 1 изн. п.
	= 4 п. оставить на всом. спице перед работой, 4 лиц., затем провязать петли со всом. спицы лиц.
	= 4 п. оставить на всом. спице за работой, 4 лиц., затем провязать петли со всом. спицы лиц.

Начать вязание с 48 (51/54) п. правой полочки. Остальные петли отложить.

Для скоса реглана в след. 2-м р. с правого рабочего края убавить 21х1 (24х1/23х1 и 2х2) п. подчеркнутым убавлением.

Для выреза горловины через 56 см от начала косы с правого рабочего края в след. 2-м р. закрыть 1х15, 1х3, 2х2 и 3х1 п. Через 82,5 см общей длины закрыть оставшиеся 2 п.

Левую полочку выполнить симметрично.

Для спинки продолжить вязание отложенными 72 (78/84) п. Скос реглана выполнить с обеих сторон как на полочках. Через 82,5 см общей длины закрыть оставшиеся 30 п.

Рукава: Набрать 12 п. выполнить поперечную косу согласно схеме 2. Через 38 (40/42) см от начала работы плотно закрыть петли. С одного края вывязать 54 (56/60) п. и вязать основным узором 3. Через 7,5 м см петли свободно закрыть.

С другого края вывязать 54 (56/60) п. и провязать = 2,5 см 3 ребра платочной вязки (основного узора 3). Далее вязать основным узором 1 и 2.

Распределение петель: кром. п., 14 (15/17) лиц. п., 24 п. = 2 х MS согласно схеме 1, 14 (15/17) лиц. п., кром. п.

Через 10,5 (9,5/8,5) см от начала поперечной косы начать скос реглана и убавить с общей сложности 14 (15/17) х 1 п. подчеркнутым убавлением следующим образом:

- для размера 36 и 38/40: попеременно в каждом 4-м и 2-м р.,
- для размера 42: 2 х в каждом след. 2-м р., затем попеременно в каждом 4-м и 2-м р. Через 33,5 см от косы петли плотно закрыть, при этом каждую 3-ю и 4-ю п. провязать вместе, так, чтобы сохранилось 15 см согласно выкройке

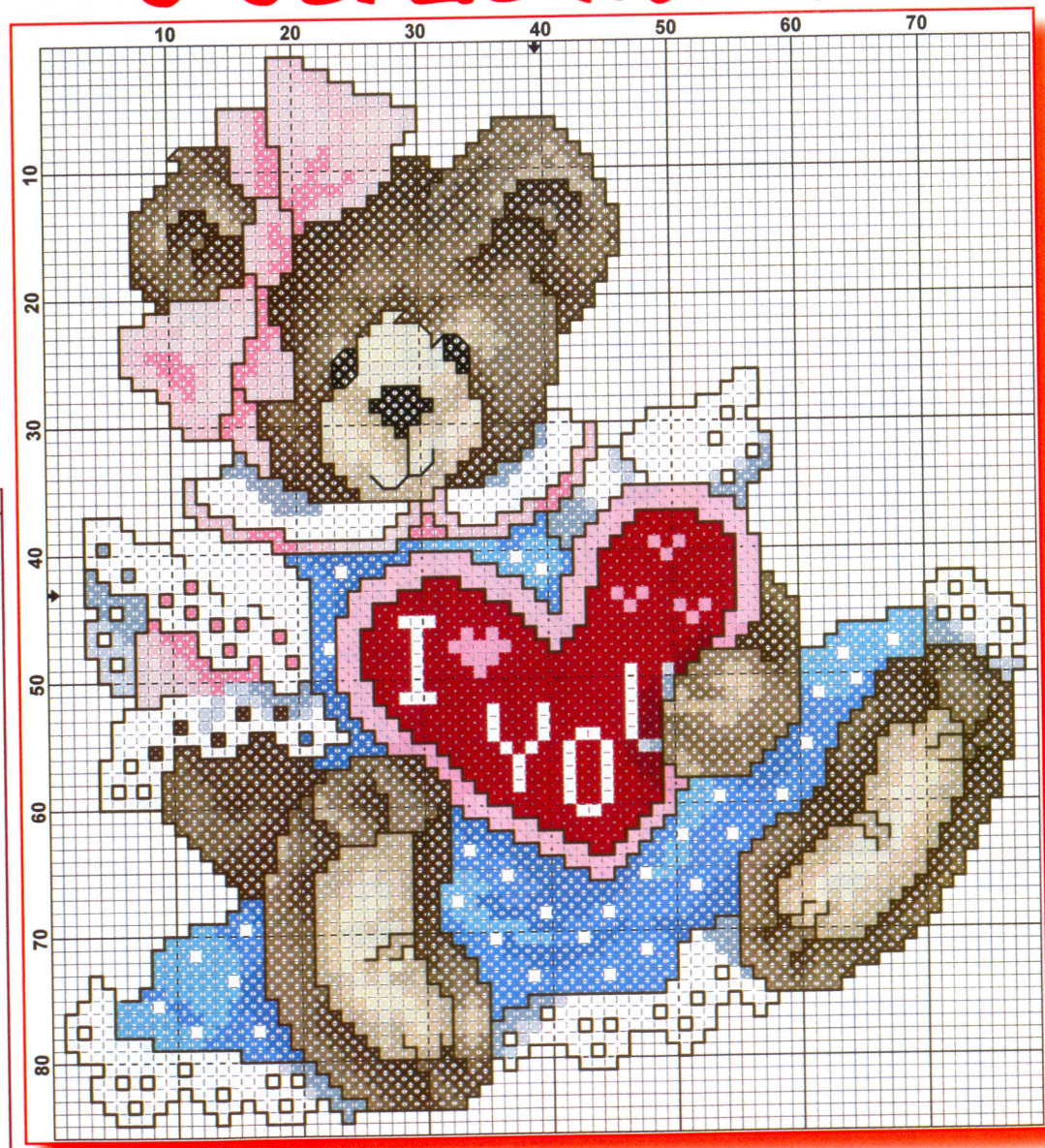
2-й рукав выполнить аналогично.

Сборка деталей пальто: Детали расправить по выкройке, увлажнить и дать высохнуть. Швы реглана и рукава выполнить матрасным швом. Вырез горловины обвязать 1 круг. рядом ст. б/н.

«МЕДВЕЖОНОК С СЕРДЕЧКОМ»

ФЕВРАЛЬ МЕСЯЦ

Представляем для вас схему вышивания крестиком «Медвежонок с сердечком». Данное изображение также соответствует одному из двенадцати месяцев. Картинка символизирует февраль месяц, потому что в феврале праздник всех влюбленных — «День святого Валентина».



«ДЫХАНИЕ» ФРАНЦИИ
2-я стр. обложки

Symbol	Strands	Type	Number
§	2	DMC	310
=	2	DMC	415
v	2	DMC	543
+	2	DMC	762
w	2	DMC	776
b	2	DMC	799
C	2	DMC	800
Ш	2	DMC	809
P	2	DMC	818
	2	DMC	819
G	2	DMC	838
B	2	DMC	839
M	2	DMC	840
Z	2	DMC	841
)	2	DMC	842
#	2	DMC	938
E	2	DMC	Ecru
/	2	DMC	White
*	1	DMC	814
	2	K Braid #4	003HL
0	1	DMC	815
	2	K Braid #4	003HL
x	1	DMC	347
	2	K Braid #4	003HL
'	1	DMC	776
	2	K Braid #4	092
E	1	DMC	818
	2	K Braid #4	092

Symbol	Strands	Type	Number
	2	DMC	310
	2	DMC	413
	2	DMC	500
	2	DMC	501
	2	DMC	3328
R	2	DMC	Ecru
i	2	DMC	1
	3	DMC	721
M	2	DMC	742
Q	2	DMC	744
	3	DMC	839
D	1	DMC	842
e	2	DMC	842
L	2	DMC	920
S	2	DMC	922
G	2	DMC	3856
2	3	DMC	3863
B	2	DMC	3864
	1	DMC	721
W	1	DMC	742
	1	DMC	3856
	2	DMC	3864
	1	DMC	3864
	2	DMC	3790
	2	DMC	3863
	1	DMC	839
	2	DMC	721
	2	DMC	920
	2	DMC	1

Дорогие читатели!

Напоминаем Вам, что с октября месяца начинается подписка на 2012 год.

Спасибо Вам, что Вы были с нами в 2011 году.

Надеемся, что 2012 год для нас всех будет удачным.

Напоминаем индекса наших изданий в каталоге подписки:

«Бабушкины травки» (газета) — **Индекс: 01859**

«Бабушкины травки» (библиотечка + энциклопедия) — **Индекс: 90796**

«Секреты Вашего здоровья» (тот же спецвыпуск) — **Индекс: 99011**

«Урожайная грядка» (газета) — **Индекс: 99020**

«Урожайная грядка» (сборник) — **Индекс: 99021**

«Наш кулинар» (сборник) — **Индекс: 99016**

Внимание для подписчиков «Бабушкины травки» (энциклопедия) 99010.
Вы сможете подписаться на это издание
под индексом 90796 «Бабушкины травки» (библиотечка + энциклопедия).

Если кто-то из Вас не получил издание —
звоните по тел.: (0522) 24-49-22, 36-14-48.

С уважением, редакция.

Для подписчиков Молдовы

Каталог газет и журналов
ГП "Пошта Молдовей" на 2012 год

Газеты: Раздел 2.8 Народное лечение стр. 22

Индекс PM21681 "Бабушкины травки"

Журналы: Раздел 4.10 Народное лечение стр. 56

Индекс PM31764 Библиотечка газеты "Бабушкины травки"

Индекс PM31938 Энциклопедия "Бабушкины травки"

Индекс PM31937 Спецвыпуск газеты "Бабушкины травки"

Журналы: Раздел 4.7 Кулинарный стр. 55

Индекс PM31940 Сборник газеты "Наш кулинар"

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А.
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.

Адрес редакции:
"Бабушкины травки",
ул. К.Маркса 36, кв. 26, Кировоград, 25006

Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета в ООО "Укрполиграфмедиа", г.Киев, ул. Фрунзе, 104-А.
Тел.: (044) 205-43-23

4 820114 680075

Заказ 30 217
Тираж 7 300 экз.